VORWERK
Le meilleur pour votre famille
FAÇONS
MA
100
CUISINE
Thermomix

Le monde Thermomix

Chère cliente, Cher client,

Fidèles à notre slogan « Le meilleur pour votre famille », nous perfectionnons sans cesse le monde Thermomix pour en faire, pour chaque famille, le symbole de la cuisine et de l'alimentation saine. Nous sommes coscients que chacun de nos clients a ses propres idées et notre volonté est que nos produits soient le reflet de celles-ci. C'est la raison pour laquelle nous avons demandé à nos clients de préciser quels besoins fondamentaux ils associaient à l'art de cuisiner – et leurs réponses sont fascinantes.

D'un côté, il existe dans l'art culinaire des différences d'ordre culturel que nous vous proposons de découvrir à travers une large palette de recettes internationales. Et d'autre part, en cuisine, chacun a son propre style, sa propre manière de faire la cuisine. Ces différences, vous les partagez malgré tout avec beaucoup d'autres personnes à travers le monde qui ont les mêmes manières de faire. Il est donc judicieux de rédiger un livre de cuisine qui tienne compte de ce niveau de créativité et de diversité.

Sous le titre « Ma cuisine 100 façons », ce 2e ème volume de notre série internationale de livres de cuisine est exclusivement dédié aux intérêts et aux préférences de nos clients. Voici un livre de cuisine qui vous apporte non seulement des recettes, mais qui s'adapte aussi à vos habitudes culinaires – tout comme le Thermomix.

Nous avons tout fait pour vous faciliter l'utilisation du Thermomix en tenant compte de vos habitudes culinaires – en associant la vaste expérience et la passion de nos nombreux créateurs de recettes à la technologie novatrice et éprouvée du Thermomix. Profitez des possibilités variées dont vous disposez maintenant pour servir à votre famille, à vos invités ou rien qu'à vous-même, des plats à la fois sains et délicieux.

Je suis certain que vous prendrez un réel plaisir à cuisiner et également à goûter les merveilleux plats que vous allez créer.

Cordialement

Jörg Körfer
Président & CEO Division Thermomix

Le même pour tous

Certaines personnes n'ont aucun mal à se faire des amis. Pleins de ressources, particulièrement serviables, ils s'entendent d'emblée avec tout le monde. Le Thermomix est à l'image de votre meilleur ami. Dans des milliers de cuisines du monde, il aide d'innombrables familles et individus à préparer des repas savoureux et sains de mille manières différentes.

Il effectue tant de tâches différentes avec un tel savoir-faire qu'on l'utilise plusieurs fois par jour, ce qui rend inutiles un grand nombre d'ustensiles de cuisine. Il vous le faut ? Le voilà : un véritable expert pour les connaisseurs et un assistant habile pour tous ceux qui font la cuisine.

Débuter en toute facilité
Chacun d'entre nous peut apprendre à faire la cuisine. Les débutants seront heureux de constater qu'ils peuvent s'appuyer sur le Thermomix pour faire leurs premiers pas dans le monde de la cuisine.

Trois, deux, un, c'est prêt !
Même les repas préparés rapidement peuvent être succulents si vous savez comment vous y prendre. Nous vous donnons des idées de plats simples au quotidien.

Cuisiner pour un grand nombre de personnes
Comment faire face à la tâche quotidienne de nourrir une famille ? Le Thermomix vous aide à régaler vos convives même s'ils sont nombreux et sans contrainte.

Il effectue tant de tâches différentes avec un tel savoir-faire qu'on l'utilise plusieurs fois par jour, ce qui rend inutiles un grand nombre d'ustensiles de cuisine. Il vous le faut ? Le voilà : un véritable expert pour les connaisseurs et un assistant habile pour tous ceux qui font la cuisine.

... c'est prêt !
... repas préparés rapidement peuvent être ... si vous savez comment vous y prendre. ... donnons des idées de plats simples au ...

Dans les pages qui suivent vous trouverez des exemples vous montrant comment mettre le Thermomix à profit dans votre cuisine quotidienne. Mais il peut encore vous rendre bien d'autres services : préparer des aliments pour bébé, par exemple, ou bien un repas particulièrement raffiné... A vous de laisser libre cours à votre imagination.

Une alimentation saine
Tout ce qui est bon fait grossir ? C'est faux. Des recettes et des ingrédients équilibrés sont la solution pour des repas faciles et digestes. Nous vous montrons comment faire.

Amateurs de viande
Le Thermomix et les plats de viande – sont aussi indissociables que l'œuf et la poule.

Vos recettes – votre style
Si vous n'avez plus besoin d'instructions sur la manière de cuisiner mais d'un outil intelligent qui vous seconde, alors vous trouverez que le Thermomix est inestimable.

La cuisine c'est difficile ? Pas du tout !

La bonne cuisine n'est pas nécessairement compliquée. Pour les débutants en art culinaire nous avons rassemblé une série de recettes simples et particulièrement faciles à réaliser avec le Thermomix. Commencez simplement par réaliser les plats que nous vous préconisons. Votre succès est garanti. Si vous préférez les explications personnalisées, votre conseillère locale sera heureuse de vous faire une démonstration. Il vous suffit de l'appeler. Bientôt, vous constaterez vous-mêmes que non seulement le Thermomix cuit les aliments rapidement et facilement mais qu'il est également facile d'apprendre à s'en servir.

Sans expérience ? – Sans problème !

Le Thermomix facilite vraiment la vie des apprentis cuisiniers. En un rien de temps vous saurez mitonner de délicieux repas grâce à votre Thermomix.

1) Commencez par des recettes ne comprenant que peu d'étapes. Pourquoi pas un délicieux potage, des légumes cuits à la vapeur, un gâteau ou une boisson fraîche ?
2) Eventuellement, choisissez d'abord une recette pour laquelle vous avez déjà les ingrédients sous la main. Vous pourrez alors commencer sans plus attendre.
3) Lisez d'abord l'ensemble de la recette avant de commencer. Faites confiance aux indications données dans la recette. Cela marche à la perfection. Il suffit de suivre les différentes étapes et vous apprendrez automatiquement à bien utiliser le Thermomix.
4) Aujourd'hui, vous désirez peut-être faire quelque chose de simple – et demain déjà vous serez à même de préparer un repas pour toute la famille. Demandez à vos proches quelles sont leurs recettes préférées.
5) Si, passé un certain point, vous ne savez pas comment continuer, vous pouvez toujours téléphoner à votre conseillère Thermomix. C'est avec plaisir qu'elle vous viendra en aide. Consultez d'autres utilisateurs de Thermomix sur notre forum en ligne : www.forum.thermomix.fr ou envoyez-nous un courriel à : mon.livrederecettes@thermomix.com.

Velouté glacé de betterave
p. 72

Velouté au Riesling
p. 76

Couscous d'agneau
p. 124

Filets de cabillaud au beurre d'agrume
p. 130

Asperges et pommes de terre
p. 172

Sauce Béchamel
p. 178

Confiture de prunes
p. 206

Crème glacée à la mangue
p. 224

Gâteau de Santiago
p. 254

Chocolat chaud
p. 294

Cuisiner sans fatigue pour un repas détendu

Tous ceux qui, de nos jours, jonglent avec les exigences de leur vie professionnelle et celles de leur vie familiale ont rarement le temps de faire la cuisine. C'est là que le Thermomix rentre en jeu. Nous avons rassemblé les meilleures de nos recettes rapides et les avons toutes accompagnées de conseils utiles pour gagner du temps tout en mangeant bien. Bon appétit !

Quand le temps est précieux...

Il vous a fallu une heure pour faire la cuisine et seulement dix minutes pour tout avaler ? Il existe une manière plus détendue de prendre ses repas. Le Thermomix est idéal pour tous ceux qui veulent passer moins de temps à faire la cuisine et plus de temps à savourer ce qu'ils ont préparé.

1) Tenez compte de la durée indiquée dans les recettes. Toutes les recettes de ce livre vous indiquent exactement combien de temps il vous faut pour la préparation et à quel moment le repas sera prêt.
2) La cuisson simultanée vous fait gagner du temps : faites cuire la viande, le poisson ou les légumes dans le Varoma tout en faisant mijoter une sauce ou un délicieux potage dans le bol ou en faisant cuire des pommes de terre ou du riz dans le panier de cuisson.
3) Choisissez des recettes contenant seulement quelques ingrédients. Faites provision des ingrédients les plus fréquemment utilisés afin d'être toujours prêts à toute éventualité.
4) Cuisinez une quantité plus importante que celle dont vous avez besoin et congelez le reste par portion. C'est une méthode idéale pour gagner du temps sur toutes les sauces, les soupes de légumes ou les ragoûts de viande et les gratins etc.
5) Vous avez la possibilité d'utiliser des aliments surgelés tels que les légumes ou les fruits dont la préparation est plus rapide parce qu'ils sont prêts à cuisiner.
6) Prévoyez vos menus de la semaine suivante suffisamment à l'avance et faites une liste de courses avec les articles qui se conservent afin de tout acheter en une seule fois. Ensuite, vous n'aurez plus qu'à acheter les produits frais tels que viande, salade, légumes et fruits en passant.
7) Vous pouvez vous constituer une réserve de produits de base tels que parmesan, chapelure, sucre vanillé, pâtes d'épices, vinaigrette (sans oignons) etc. pour les avoir sous la main quand vous en avez besoin.

Salade de crudités et de fruits
p. 54

Gazpacho andalou
p. 70

Saint-Jacques à la crème sur lit de poireaux
p. 140

Risotto au safran
p. 146

Sauce hollandaise
p. 178

Crème aux herbes
p. 188

Crème glacée aux fruits
p. 226

Bonbons aux amandes
p. 280

Boisson vitaminée au persil
p. 288

Lassi
p. 292

Repas de roi et une aide précieuse

Rien de plus agréable qu'un repas partagé en famille ou entre amis, autour d'une grande table. Cuisiner pour un grand nombre de personnes est à la fois un plaisir et un défi. Quelquefois, le nombre de convives à nourrir peut être assez impressionnant – mais tout doit être parfait ! Dans de tels cas, le succès dépend de deux éléments : une préparation avisée et une aide pleine de ressources dans la cuisine. Et vous disposez au moins de l'une des deux.

Bien préparé et servi avec le sourire

Votre Thermomix effectue la totalité des préparatifs pour de grandes quantités de soupes, sauces, salades, vinaigrettes et pâtes à tartiner. Les pâtes à gâteaux ou à pain et différents plats de viande hachée pour un grand nombre de personnes se préparent également sans efforts à l'aide de votre Thermomix. Laissez-vous inspirer par la liste de recettes qui suit.

1) Vérifiez le nombre de portions indiquées Un petit symbole vous indique le nombre de portions pour lequel la recette est conçue. Vous pouvez augmenter les quantités d'un grand nombre de recettes d'une ou deux portions en ajoutant plus d'ingrédients (mais respectez la capacité maximum de remplissage). Si vous avez besoin d'un nombre de portions nettement plus élevé que celui qui est indiqué, répétez la préparation jusqu'à obtenir la quantité désirée.
2) Faîtes du Thermomix votre assistant personnel de cuisine. Il peut aisément hacher une livre d'oignons et cuire jusqu'à deux litres de sauce pour un grand plat de pâtes. Et il peut également préparer des desserts dans des quantités similaires.
3) Réfléchissez quelles sont les parties du repas que vous pouvez préparer à l'avance. Une sauce de salade par exemple, ou une pâte au levain, une pâte sablée ou encore des pâtes fraîches qui doivent reposer un certain temps. S'il y a des restes, vous pouvez les congeler pour disposer d'un repas à réchauffer rapidement à une date ultérieure.
4) Fixez votre menu suffisamment à l'avance. Si vous savez ce que vous désirez cuisiner une semaine avant, vous aurez tout le temps de faire vos courses à l'avance.
5) Réfléchissez à l'ordre le plus judicieux pour la préparation des différents plats. Quelquefois il vaut mieux préparer le dessert avant le plat principal s'il doit être servi froid, par exemple.

Salade de chou blanc
p. 56

Soupe aux légumes d'hiver
p. 86

Lasagnes au four
p. 106

Mijoté de poisson
p. 134

Riz à la tomate
p. 166

Confiture de framboises
p. 202

Riz au lait
p. 218

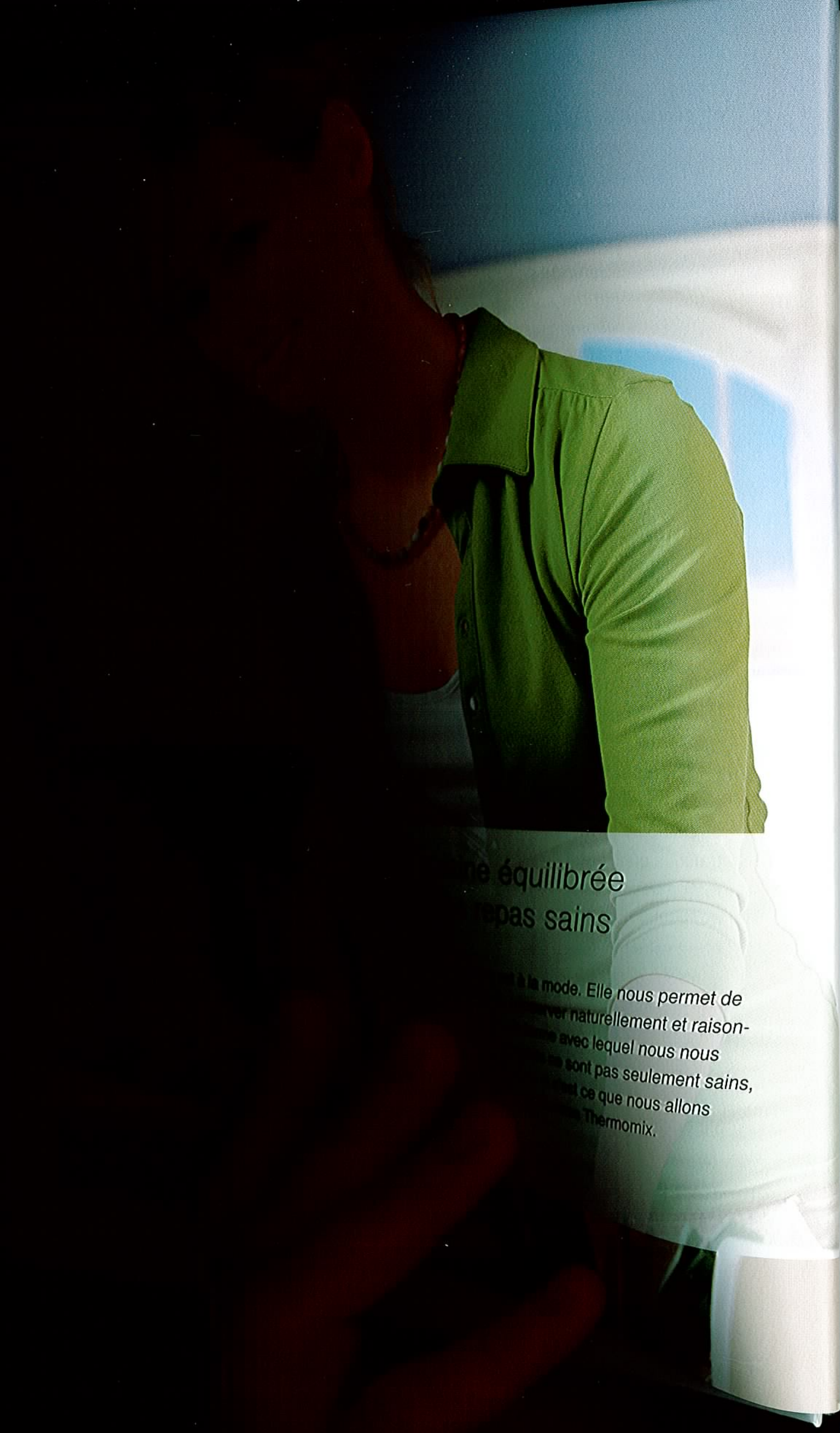
Pain à l'épeautre
p. 236

Cookies aux pépites de chocolat
p. 282

Limonade
p. 288

Une cuisine équilibrée pour des repas sains

L'alimentation saine est à la mode. Elle nous permet de garder la forme et de conserver naturellement et raisonnablement ce poids de forme avec lequel nous nous sentons bien. De tels plats ne sont pas seulement sains, ils sont aussi savoureux et c'est ce que nous allons vous prouver avec nos recettes Thermomix.



Une alimentation délicieuse et saine

Fruits, crudités ou aliments doucement cuits à la vapeur – la préparation particulièrement saine des aliments est un domaine dans lequel Thermomix excelle.

1) Retenez bien la valeur nutritionnelle mentionnée dans les recettes. Cela vous sera utile pour sélectionner et associer entre elles les recettes qui vous conviennent.
2) Utilisez autant que possible des produits frais, de bonne qualité. Vous évitez ainsi tous les additifs indésirables.
3) Avec le Varoma, vous avez la possibilité de cuire les aliments frais à la vapeur en préservant les vitamines et les sels minéraux.
4) Si vous devez suivre un régime spécial, c'est avec plaisir que votre conseillère vous présentera les livres de cuisine réalisés dans une optique diététique.

Les dix règles d'une alimentation saine

1) Ayez une alimentation variée. Un régime équilibré est la base de toute alimentation saine.
2) Des céréales en grande quantité – et des pommes de terre. Elles contiennent peu de matières grasses mais beaucoup de vitamines, de sels minéraux, d'oligo-éléments et de fibres.
3) Fruits et légumes – l'idéal est d'en consommer 5 portions minimum réparties dans la journée.
4) Du lait et des laitages quotidiennement ; du poisson une ou deux fois par semaine ; viande, charcuterie et œufs avec modération.
5) Peu de matières grasses et d'aliments gras. 60–80 grammes de matières grasses par jour sont suffisants.
6) Sucrez et salez avec modération. Utilisez des herbes pour aromatiser et varier les saveurs.
7) Beaucoup d'eau. Buvez environ 1,5 litre d'eau par jour.
8) Préférez la cuisson à la vapeur qui préserve les éléments nutritifs, les couleurs et la forme des aliments.
9) Prenez le temps de déguster vos aliments.
10) Surveillez votre poids et faites beaucoup d'exercice. Marchez régulièrement ou faites du sport.

Salade d'aubergines marocaine
p. 68

Velouté de pommes de terre
p. 80

Chou farçi à la sauce tomate
p. 102

Mijoté de thon et de pommes de terre
p. 136

Ratatouille
p. 170

Houmous
p. 196

Sorbet aux fruits
p. 226

Yaourt nature et Yaourt à la noix de coco
p. 230

Pain pomme-noix
p. 252

Boisson vitaminée
p. 291

Le Thermomix pour les amateurs de viande

Tous ceux qui aiment la viande ont besoin d'un Thermomix. Il cuit la viande, la braise, la mijote et la cuit doucement à la vapeur et peut même préparer les garnitures et les sauces qui l'accompagnent. Il cuit et hache finement en un rien de temps les farces de rôtis et garnitures pour les strudels, les rouleaux du printemps ou le bœuf Wellington. Même la viande rôtie à la poêle sera rehaussée par une excellente sauce préparée dans le Thermomix.

Vous aimez la viande, et pas seulement le dimanche ?

Votre Thermomix peut aussi préparer des mets tels que boulettes de viande, volaille, filet de porc, veau et bœuf dans le Varoma – le tout cuit délicatement et à la perfection.

1) Vous pouvez faire mijoter doucement du bœuf ou de la volaille dans le Thermomix ou bien les cuire au court-bouillon en les mettant tout simplement dans le bol, à vitesse réduite de mijotage, en mode sens inverse. De plus vous en retirerez une excellente sauce ou bien un bouillon de viande nourrissant que vous pourrez utiliser comme base pour une soupe.
2) La viande est-elle pour vous synonyme de steaks saignants saisis à la poêle et de délicieux rôtis qui sortent du four ? Si c'est le cas, votre Thermomix vous mitonnera des marinades, sauces, vinaigrettes, garnitures de légumes et tout autre accompagnement de viande.
3) La viande reste particulièrement juteuse lorsqu'on l'enveloppe en papillote dans du film alimentaire ou dans une feuille d'aluminium avant de la faire cuire. Ajoutez-y des herbes ou des épices fines, de la sauce au soja ou tout autre assaisonnement à votre goût puis placez la viande dans le Varoma. Ceci convient aussi bien aux cuisses de dinde qu'aux petites boules de viande épicées.
4) Vous pouvez réchauffer les restes de rôti ou de viande de la veille sur le plateau vapeur du Varoma à température Varoma sans ajouter d'huile et sans que la viande ne se dessèche.
5) Dans le Varoma, vous pouvez faire cuire la viande sans ajouter d'huile ou de matière grasse.

Conseils pour la préparation de la viande

- *Salez la viande juste avant de la faire revenir, sinon les pores s'ouvriront et cela fera sortir le jus de la viande. Ne salez la viande émincée qu'après l'avoir fait sauter et juste avant d'ajouter du liquide ou de la sortir de la poêle.*
- *Une fois que la cuisson dans le Varoma, la casserole ou le four est terminée, laissez votre rôti reposer pendant quelques minutes. La viande se détendra et les sucs se répartiront dans les fibres rendant le morceau plus juteux et plus tendre.*
- *L'huile d'arachide, l'huile d'olive ou le beurre clarifié conviennent pour faire rôtir la viande ou la faire revenir.*

Soupe de lentilles
p. 84

Harira
p. 88

Filet mignon aux pruneaux
p. 98

Boulettes de viande, sauce aux câpres et pommes de terre
p. 100

Goulash hongrois
p. 122

Purée de pommes de terre à l'italienne
p. 166

Ketchup
p. 186

Mojo vert
p. 190

Chutney de mangue
p. 200

Pain à la féta et pain aux olives
p. 240

La grande liberté de création avec le Thermomix

Il existe de nombreuses méthodes pour réussir en cuisine. A vous de trouver votre méthode préférée en expérimentant la multitude de possibilités offertes par votre Thermomix. Ne soyez pas esclaves des instructions d'une recette et ne pesez pas les ingrédients au gramme près. Vous verrez vite qu'en improvisant vous obtenez toujours un excellent résultat. Et chaque fois que vous le ferez, vous gagnerez en habileté.

é de création
ix

pour réussir en
ode préférée en
és offertes
ves des instruc-
rédients au
ovisant vous
chaque fois que

Cuisiner suivant vos envies

Vous avez peut-être pris goût à certaines recettes que vous ne trouvez pas dans nos livres de cuisine ou alors vous avez juste envie d'essayer quelque chose de nouveau. Dans tous les cas, le Thermomix sera une aide précieuse. Nous vous souhaitons une bonne réussite !

1) Familiarisez-vous avec l'ensemble des fonctions offertes par le Thermomix : peser, hacher, couper, moudre, pulvériser, réduire en purée, mixer, mélanger, remuer, pétrir, émulsionner, cuire à l'eau et à la vapeur.
2) A chaque recette, posez-vous la question : qu'est-ce que le Thermomix peut faire pour moi ?
3) Avec un peu de pratique il est facile d'adapter des recettes familières ou d'en inventer de nouvelles. En notant les temps de préparation, les températures et les réglages que vous utilisez pour vos recettes, vous disposerez d'une référence sûre vous permettant de réussir encore mieux la prochaine fois que vous referez le même plat.
4) Lorsque vous désirez cuisiner quelque chose jetez d'abord un coup d'oeil sur des recettes similaires dans le livre de cuisine du Thermomix. Vous y trouverez de bonnes idées sur la manière d'utiliser le Thermomix pour préparer votre plat.

La partie qui suit a pour but de vous montrer comment bien utiliser votre Thermomix. Si vous avez encore d'autres questions, votre conseillère Thermomix se fera un plaisir de vous venir en aide.

Salade de crudités et de fruits
p. 54

Minestrone
p. 74

Légumes vapeur et riz sauce aigre-douce
p. 148

Pizza Margherita
p. 154

Purée de pommes et terre et légumes
p. 168

Assaisonnements pour salades
p. 182

« Tartinade » aux poivrons
p. 198

Crumble aux pommes
p. 222

Gâteau marbré
p. 258

Smoothie
p. 290

Préparer,

1)

3)

4)

5)

peser et commencer

6)

7)

8)

9)

Cuisiner avec le Varoma

10)

11)

12)

C'est tellement facile !

La cuisine est un jeu d'enfant grâce au Thermomix

Tout d'abord, Installez le Thermomix sur une surface parfaitement propre, stable et plane. Prévoyez suffisamment de place en hauteur pour le Varoma. Respectez également les instructions du guide d'utilisation.

1–5) Lors de la préparation de vos propres recettes, déterminez d'abord dans quel ordre accomplir les différentes étapes. La recette sera un succès si vous avez tous les ingrédients sous la main, prêts à l'emploi.

6) Placez le bol : il est conseillé de commencer avec un bol propre et sec, tout particulièrement lorsque vous désirez moudre, hacher ou râper les aliments.

7–8) Une fois que le bol de mixage est bien en place, appuyez sur le bouton situé à droite de l'affichage. Un bip sonore retentit, et « 0.000 » et le symbole de pesée sont affichés. Désormais, tout ce que vous mettez dans le bol sera pesé. Mettez les ingrédients dans le bol les uns après les autres. Si vous pressez de nouveau le bouton de tare, l'affichage revient à zéro. Assurez-vous de ne pas dépasser la capacité maximum de remplissage qui est de 2 litres.

9) Une fois que tous les ingrédients sont dans le bol, fermez-le. Sauf indication contraire, le gobelet est posé dans l'orifice du couvercle. La réussite est assurée si vous utilisez les boutons et le sélecteur de vitesse du Thermomix dans l'ordre suivant : programmez d'abord la durée, puis, s'il faut chauffer, la température, le cas échéant le mode sens inverse et, sur la droite, le niveau de vitesse. Pour pétrir une pâte : programmez la durée, tournez le sélecteur de vitesse sur couvercle verrouillé et appuyez sur le bouton pétrin.

10–12) Il suffit de mettre de l'eau salée ou du bouillon dans le bol. La quantité de liquide varie en fonction des recettes. En règle générale pour vos propres recettes : 30 minutes de cuisson à la vapeur nécessitent un demi-litre d'eau (1 litre pour du riz) ; pour 10 minutes de cuisson supplémentaires, il faut ajouter 250 g d'eau. Insérez le panier de cuisson et remplissez-le avec les ingrédients tels que pommes de terre, riz ou avec l'ingrédient à cuire à la vapeur ayant la durée de cuisson la plus longue dans votre recette. Fermez le bol.
Lors de l'utilisation du plateau à vapeur, placez-le dans le Varoma et couvrez-le avec le couvercle du Varoma. Ce dernier doit être fermé correctement afin d'éviter que la vapeur ne s'échappe.
Placez le Varoma sur le couvercle du bol afin qu'il se ferme également correctement. Vous ne pouvez pas mettre le gobelet quand vous cuisinez avec le Varoma. Mettez alors le Thermomix en marche (voir 9 ci-dessus).
Si la cuisson du repas est terminée ou si vous souhaitez vérifier la cuisson, tournez simplement le sélecteur de vitesse sur ou . Enlevez ensuite soigneusement le couvercle du Varoma. Faites attention à la projection de vapeur d'eau qui est alors bouillante !
Prenez donc vos précautions en ouvrant le couvercle comme si vous souhaitiez montrer le contenu à une personne qui est en face de vous.

13–18) Remplissez le Varoma et le plateau à vapeur avec les ingrédients sans les tasser. Vérifiez que plusieurs fentes restent libres afin que la vapeur puisse circuler librement. Mettez les ingrédients dans le Varoma en fonction de leur durée de cuisson : par exemple, les légumes dans le Varoma et le poisson dans le plateau à vapeur.

Huilez le Varoma et le plateau à vapeur pour éviter que les aliments tels que la viande, le poisson ou la pâte ne collent à la surface. Vous pouvez aussi envelopper les ingrédients dans du papier sulfurisé humide ou dans du papier d'aluminium afin d'éviter les pertes de jus.

Conseils utiles

19) Vous pouvez diriger les ingrédients vers le couteau à l'aide de la spatule à travers le couvercle. Le disque de protection empêche la spatule d'être happée par les lames.

20) Vous pouvez aussi retourner le couvercle du Varoma pour qu'il serve de récupérateur d'eau. Le couvercle vous sert également de plateau pour servir le repas cuisiné au Varoma.

21) Retirez facilement le panier de cuisson brûlant à l'aide de la spatule.

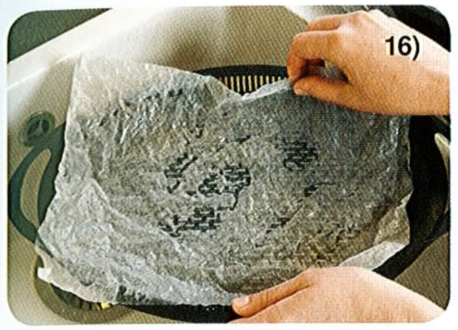
22) Le panier de cuisson peut être utilisé comme passoire.

23) Si vous souhaitez réduire la quantité de liquide afin de concentrer le goût d'une sauce, placez le panier de cuisson sur le couvercle du bol à la place du gobelet. Vous empêchez ainsi la projections d'ingrédients tout en laissant passer la vapeur.

24) Versez 70 g d'eau dans le gobelet ou maintenez-le avec votre main pour l'empêcher de se soulever quand vous versez du liquide (par exemple de l'huile) sur le couvercle : le liquide tombera en goutte à goutte dans le bol.

... à vapeur
... Vérifiez que
... que la vapeur
... les ingrédients dans
... de cuisson :
... et le poisson

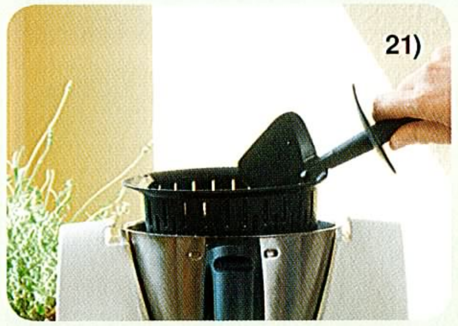
Huilez le Varoma et le plateau à vapeur pour éviter que les aliments tels que la viande, le poisson ou la pâte ne collent à la surface. Vous pouvez aussi envelopper les ingrédients dans du papier sulfurisé humide ou dans du papier d'aluminium afin d'éviter les pertes de jus.



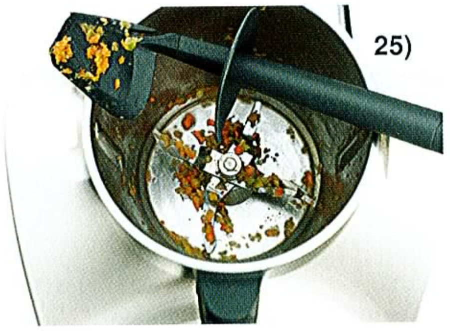
... panier de cuisson peut être utilisé comme ...

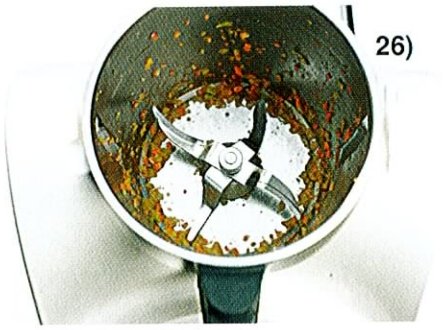
... souhaitez réduire la quantité de liquide afin ... le goût d'une sauce, placez le panier ... couvercle du bol à la place du gobelet. ... la projections d'ingrédients tout ... vapeur.

... le gobelet ou maintenez-le ... de se soulever quand ... exemple de l'huile) sur le ... goutte à goutte dans



La cuisine avec le Thermomix





Vider et nettoyer le Thermomix

25) Videz le bol à l'aide de la spatule.

26) Remettez ensuite le bol en place et programmez 3 secondes/vitesse 10 ou appuyez brièvement sur le bouton turbo ou, avec le fouet, réglez 5 secondes/ vitesse 4. Tous les restes seront projetés sur les parois du bol d'où vous pourrez facilement les enlever.

27) Rincer : Versez un peu d'eau chaude et une goutte de liquide vaisselle dans le bol et mélangez à vitesse 5–6. Ce faisant, activez et arrêtez plusieurs fois la fonction sens inverse des aiguilles d'une montre en appuyant sur le bouton ↺.

28) Le Thermomix se nettoie facilement à l'aide d'une brosse à vaisselle, d'une lavette et de liquide vaisselle.

29) Bien entendu, vous pouvez aussi tout mettre dans le lave-vaisselle. Pour éviter toute déformation des pièces en plastique, veillez à ce qu'elles aient suffisamment de place dans le lave-vaisselle.
Si votre lave-vaisselle est muni d'une résistance de chauffage visible, placez les pièces en plastique uniquement dans le panier supérieur de l'appareil.

…yer le Thermomix

…bol à l'aide de la spatule.

…le bol en place et programmez
…10 ou appuyez brièvement sur le
…avec le fouet, réglez 5 secondes/
…restes seront projetés sur les parois
…pourrez facilement les enlever.

…un peu d'eau chaude et une
…dans le bol et mélangez à
…activez et arrêtez plusieurs
…des aiguilles d'une montre
…

…facilement à l'aide d'une
…lavette et de liquide vaisselle.

…aussi tout mettre
…toute déformation
…à ce qu'elles aient
…lave-vaisselle.
…d'une résistance de
…en plastique
…de l'appareil.

Tout ce que le Thermomix peut faire pour vous...

1) Peser des ingrédients
Avant de peser le premier ingrédient d'une recette, remettez d'abord l'affichage à « 0.000 » en appuyant sur le bouton de tare. Mettez les ingrédients dans le bol ou dans le Varoma. En appuyant de nouveau sur le bouton de tare, vous pouvez peser chaque ingrédient séparément lorsque vous l'ajoutez. N. B. : ne dépassez jamais la capacité de remplissage du bol ou du VAROMA.

2) Mélanger
Avec le Thermomix, il est très facile de mélanger des ingrédients à l'aide des vitesses 2 à 4, par exemple la pâte à crêpes, les marinades, les boissons, par quantités de 100 g à 2000 g maximum.

3) Emulsionner
Pour faire une mayonnaise ou une vinaigrette, on mélange des liquides aqueux tels que vinaigre ou jus de citron avec de l'huile et avec un émulsifiant comme le jaune d'œuf, le lait ou le lait de soja. Avec le Thermomix, il est facile de faire une émulsion en programmant une vitesse entre 3 et 5 sans le fouet ou un niveau ne dépassant pas 4 avec le fouet. Maintenez le gobelet dans l'ouverture du couvercle avec votre main et versez l'huile sur le couvercle du bol à côté du gobelet. L'huile coulera le long du gobelet en un filet qui se transformera en fines gouttes et formera une émulsion avec les autres ingrédients.

4) Pétrir
Pétrir une pâte telle que pâte au levain ou pâte à pain, pâte à pâtes fraîches, ou mélanger une farce se fait plus vite et plus aisément dans le Thermomix qu'avec les méthodes traditionnelles. Après avoir mis tous les ingrédients dans le bol et verrouillé le couvercle, programmer la durée et le mode pétrin et votre pâte sera pétrie aussi bien que le ferait un boulanger. Surveillez le Thermomix pendant le pétrissage.
N'utilisez pas plus de 700 g de farine pour votre pâte. S'il vous en faut plus, préparez la pâte en deux fois, l'une après l'autre.

5) Fouetter

Le Thermomix est idéal pour préparer des crèmes fouettées, monter des blancs d'œufs en neige et réaliser des sauces onctueuses ou des desserts. Fixez le fouet sur les couteaux et programmez une vitesse entre 2 et 4.

Aliment	*Quantité*	*Durée*	*Vitesse*
blanc d'œuf	*2–10*	*3 mn 30 sec –7 mn*	*3–4*
crème	*200 g–600 g*	*jusqu'à obtention de la fermeté désirée*	*3–4*

	Vitesse
	3–4
	3–4

6–7) Chauffer, mijoter et cuire à la vapeur

Avec votre Thermomix et le Varoma, vous pouvez faire chauffer les aliments à une température précise, de 37 ° à 100° et Varoma. L'indicateur de température résiduelle permet de faire refroidir le contenu du bol de manière contrôlée.

> Vous pouvez réchauffer des aliments pour bébé ou dissoudre du levain dans du lait à 37° et Varoma.
> La meilleure température pour faire fondre du chocolat est de 50° et Varoma. La gélatine se dissout à 60° et Varoma.
> La cuisson de plats au bain-marie réussit au mieux entre 70 et 80° et Varoma. Cette température est parfaite pour fouetter un sabayon ou préparer une sauce hollandaise.
> Pour faire du thé vert, chauffer l'eau à 80° et Varoma. Vous pouvez programmer la même température pour pocher du poisson ou épaissir un potage avec un œuf battu.
> Dans le bol, vous pouvez préparer des mélanges onctueux pour les desserts à 90° et Varoma et faire cuire les soupes, les légumes ou les ragoûts de viande à 100° et Varoma, de même que les pâtes et le riz.
> Il est très facile de faire revenir des oignons, des légumes ou du Sofrito à 100 ° ou avec le Varoma.
> La température Varoma permet de cuire le poisson, la viande et les légumes à la vapeur dans le Varoma ainsi que le riz ou les pommes de terre dans le panier de cuisson tout en préservant les vitamines et les sels minéraux.

Remplissez le bol de 500 g d'eau ou de bouillon et faites cuire à la vapeur pendant **la durée indiquée/ Varoma/vitesse 1 :**

Ingrédient	*Quantité*	*Temps de cuisson*	*Commentaires*
Poissons et fruits de mer			
Filets de poisson	*800 g*	*15–20 mn*	*e.g. saumon*
Moules	*500 g*	*15–20 mn*	*Entières et fermées*
Crevettes	*800 g*	*10–16 mn*	*Crues, entières (décongelées)*
Truites	*2 pièces*	*15–20 mn*	
Viande			
Boulettes de viande	*500 g*	*25–30 mn*	*De la taille d'un abricot*
Filet de poulet	*600 g*	*20–25 mn*	
Escalope de dinde	*600 g*	*20–25 mn*	
Saucisses de Francfort	*5 saucissses*	*10–15 mn*	*En fonction de la taille*

8) Hacher

Hacher, couper, moudre, pulvériser, réduire en purée, autant de tâches que le Thermomix peut exécuter pour vous. Pour hacher finement des aliments, programmer les vitesses 4–10. La vitesse 4 permet de hacher grossièrement, par exemple les légumes et les pommes de terre pour une soupe comme le minestrone. A vitesse 10, vous pouvez hacher finement les ingrédients durs tels que céréales, riz, sucre et parmesan. Pour obtenir un résultat homogène coupez d'abord les ingrédients à hacher en morceaux de taille similaire (5 x 5 cm).

Le Thermomix hache en un temps record. Faîtes-le fonctionner très peu de temps pour commencer, contrôlez le résultat et continuez encore un peu si nécessaire.

... moudre, pulvériser, réduire en ... tâches que le Thermomix ... pour vous. Pour hacher finement ... programmer les vitesses 4–10. ... de hacher grossièrement, par ... et les pommes de terre pour ... le minestrone. A vitesse 10, ... finement les ingrédients durs ... sucre et parmesan. ... homogène coupez d'abord ... en morceaux de taille

Action	Ingrédients	Quantité	Durée	Vitesse
Râper	*carottes*	*700 g*	**4–5 sec**	**5**
	chou blanc/rouge	*400 g*	**10–12 sec**	**4**
	fruits (e.g. pommes, poires)	*600 g*	**4–5 sec**	**4**
	chocolat, grossièrement	*200 g*	**4–5 sec**	**7**
	chocolat, finement	*200 g*	**6–8 sec**	**8**
Hacher	*herbes*	*20 g*	**3 sec**	**8**
	ail	*1 gousse*	**2–4 sec**	**8**
	oignon	*1 oignon (50 g)*	**3–5 sec**	**5**
	glaçons	*200 g*	**3–5 sec**	**5**
	noisettes, amandes	*200 g*	**5–7 sec**	**6**
	viande (bœuf, porc)	*300 g, en morceaux, légèrement congelée*	**10–12 sec**	**6**
Râper	*petit pain, grossièrement*	*3 petits pains, coupés en 4*	**9–10 sec**	**4**
	petit pain, finement	*3 petits pains, coupés en 4*	**13–15 sec**	**7**
	pommes de terre	*1 kg, coupées en 4*	**12–15 sec**	**5**
	fromage (gruyère, emmental), quelques mois d'âge	*200 g, coupé en morceaux*	**10–12 sec**	**5**
	parmesan	*100 g, coupé en morceaux*	**15–20 sec.**	**10**
Moudre	*céréales, grossièrement*	*250 g*	**15–18 sec**	**10**
	céréales, finement	*250 g*	**1 mn**	**10**
	café	*100–250 g*	**1 mn**	**9**
	noisettes, amandes, finement	*200 g*	**8–10 sec**	**7**
	millet	*250 g*	**50 sec**	**10**
	graines de pavot	*250 g*	**30 sec**	**9**
	grains de poivre	*10 g*	**8–10 sec**	**9**
	riz	*100 g*	**1–1 mn 30 sec**	**10**
	sésame, finement	*200 g*	**16–18 sec**	**9**
Pulvériser	*épices moulus*	*20 g*	**1 mn**	**9**
	sucre	*200 g*	**15–20 sec**	**10**

Les pictogrammes

Durée totale :
Ceci vous indique la totalité du temps passé pour la réalisation de la recette. La durée totale comprend aussi le temps de cuisson au four, de repos au frais etc.

Temps de préparation :
Prenez en compte cette durée dans votre emploi du temps pour réaliser la recette. Ce temps n'inclut pas le temps pendant lequel vous pouvez suivre d'autres activités : le temps de cuisson au four ou le temps de repos au frais.

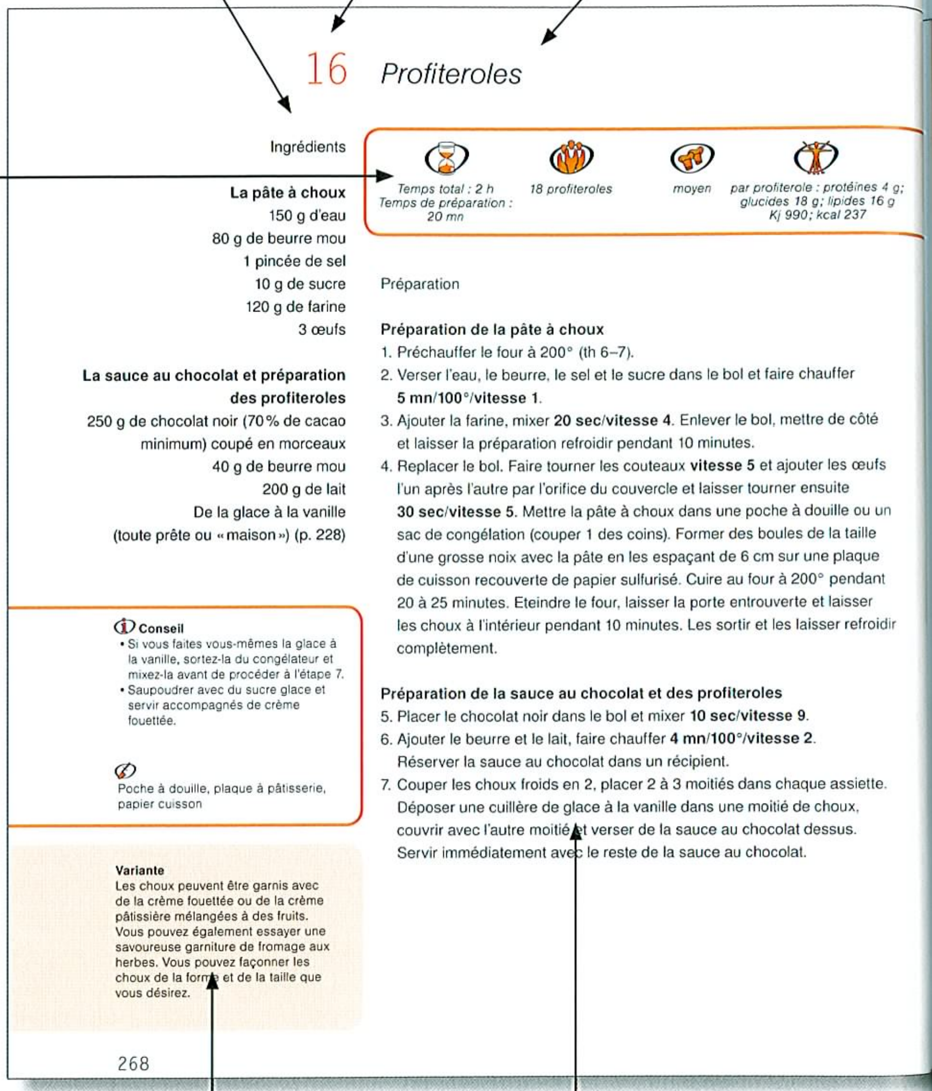
Portions :
Vous trouverez ici le nombre de portions pour lequel la recette est conçue.

Difficulté :
Vous allez réussir à réaliser toutes les recettes avec aisance. Pour certaines manipulations il faut apprendre un tour de main. Comptez donc un peu plus de temps si vous êtes débutant en cuisine ou nouveau client Thermomix.

Valeurs nutritionnelles :
Vous trouverez ici des informations sur les valeurs nutritionnelles de la recette.

Ingrédients :
Vous trouverez ici la liste complète des ingrédients accompagnée des quantités exactes utilisées.

Numéro de la recette **Nom de la recette**



16 *Profiteroles*

Ingrédients

Temps total : 2 h — *Temps de préparation : 20 mn* | *18 profiteroles* | *moyen* | *par profiterole : protéines 4 g; glucides 18 g; lipides 16 g Kj 990; kcal 237*

La pâte à choux
150 g d'eau
80 g de beurre mou
1 pincée de sel
10 g de sucre
120 g de farine
3 œufs

La sauce au chocolat et préparation des profiteroles
250 g de chocolat noir (70 % de cacao minimum) coupé en morceaux
40 g de beurre mou
200 g de lait
De la glace à la vanille (toute prête ou « maison ») (p. 228)

Préparation

Préparation de la pâte à choux
1. Préchauffer le four à 200° (th 6–7).
2. Verser l'eau, le beurre, le sel et le sucre dans le bol et faire chauffer **5 mn/100°/vitesse 1**.
3. Ajouter la farine, mixer **20 sec/vitesse 4**. Enlever le bol, mettre de côté et laisser la préparation refroidir pendant 10 minutes.
4. Replacer le bol. Faire tourner les couteaux **vitesse 5** et ajouter les œufs l'un après l'autre par l'orifice du couvercle et laisser tourner ensuite **30 sec/vitesse 5**. Mettre la pâte à choux dans une poche à douille ou un sac de congélation (couper 1 des coins). Former des boules de la taille d'une grosse noix avec la pâte en les espaçant de 6 cm sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Cuire au four à 200° pendant 20 à 25 minutes. Eteindre le four, laisser la porte entrouverte et laisser les choux à l'intérieur pendant 10 minutes. Les sortir et les laisser refroidir complètement.

Préparation de la sauce au chocolat et des profiteroles
5. Placer le chocolat noir dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 9**.
6. Ajouter le beurre et le lait, faire chauffer **4 mn/100°/vitesse 2**. Réserver la sauce au chocolat dans un récipient.
7. Couper les choux froids en 2, placer 2 à 3 moitiés dans chaque assiette. Déposer une cuillère de glace à la vanille dans une moitié de choux, couvrir avec l'autre moitié et verser de la sauce au chocolat dessus. Servir immédiatement avec le reste de la sauce au chocolat.

Conseil
- Si vous faites vous-mêmes la glace à la vanille, sortez-la du congélateur et mixez-la avant de procéder à l'étape 7.
- Saupoudrer avec du sucre glace et servir accompagnés de crème fouettée.

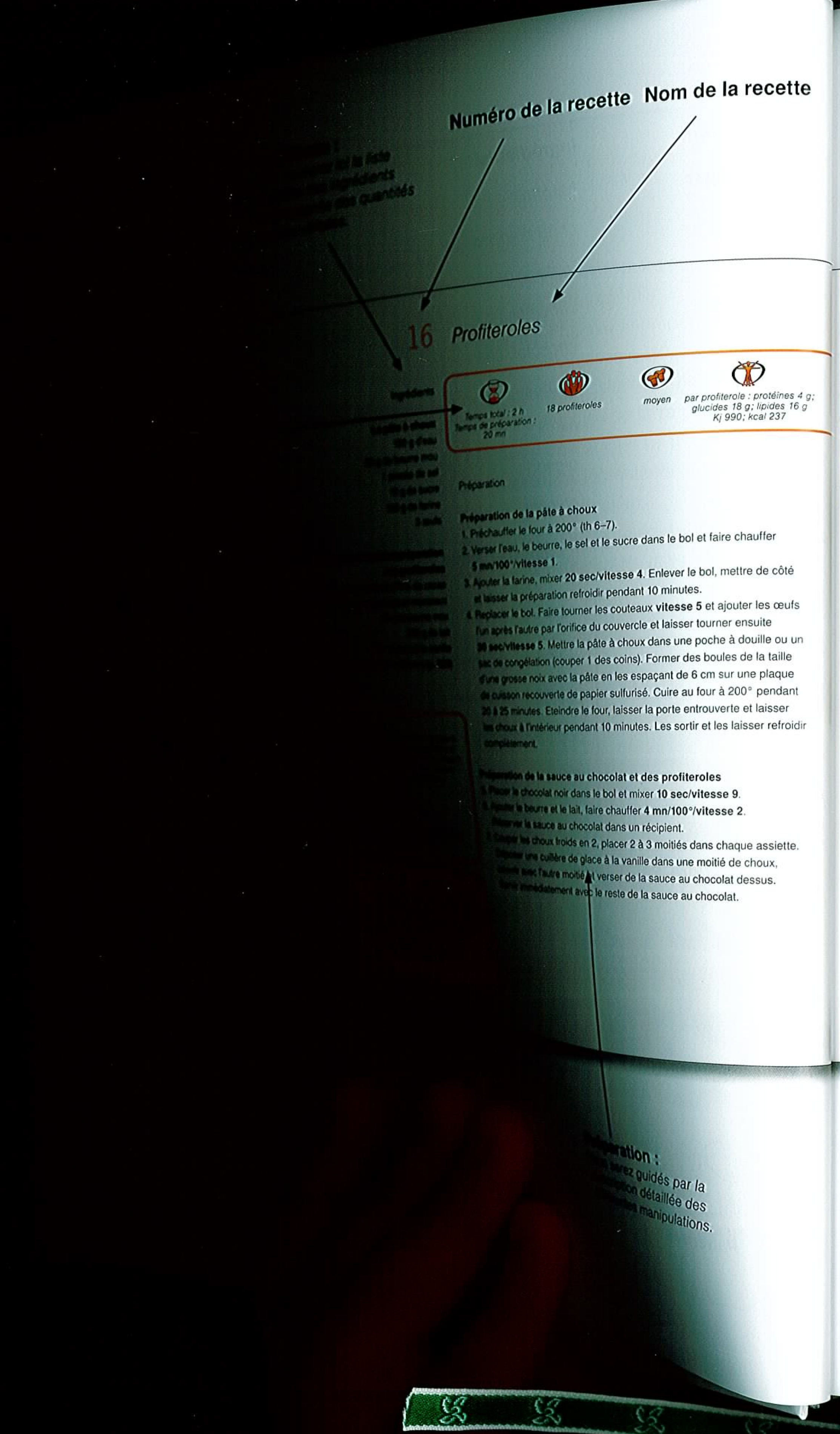
Poche à douille, plaque à pâtisserie, papier cuisson

Variante
Les choux peuvent être garnis avec de la crème fouettée ou de la crème pâtissière mélangées à des fruits. Vous pouvez également essayer une savoureuse garniture de fromage aux herbes. Vous pouvez façonner les choux de la forme et de la taille que vous désirez.

268

Variantes :
Une recette peut être variée à l'infini : vous pouvez remplacer des légumes en fonction des saisons, d'une recette plus légère, adapter une recette à base de viande en version végétarienne etc.

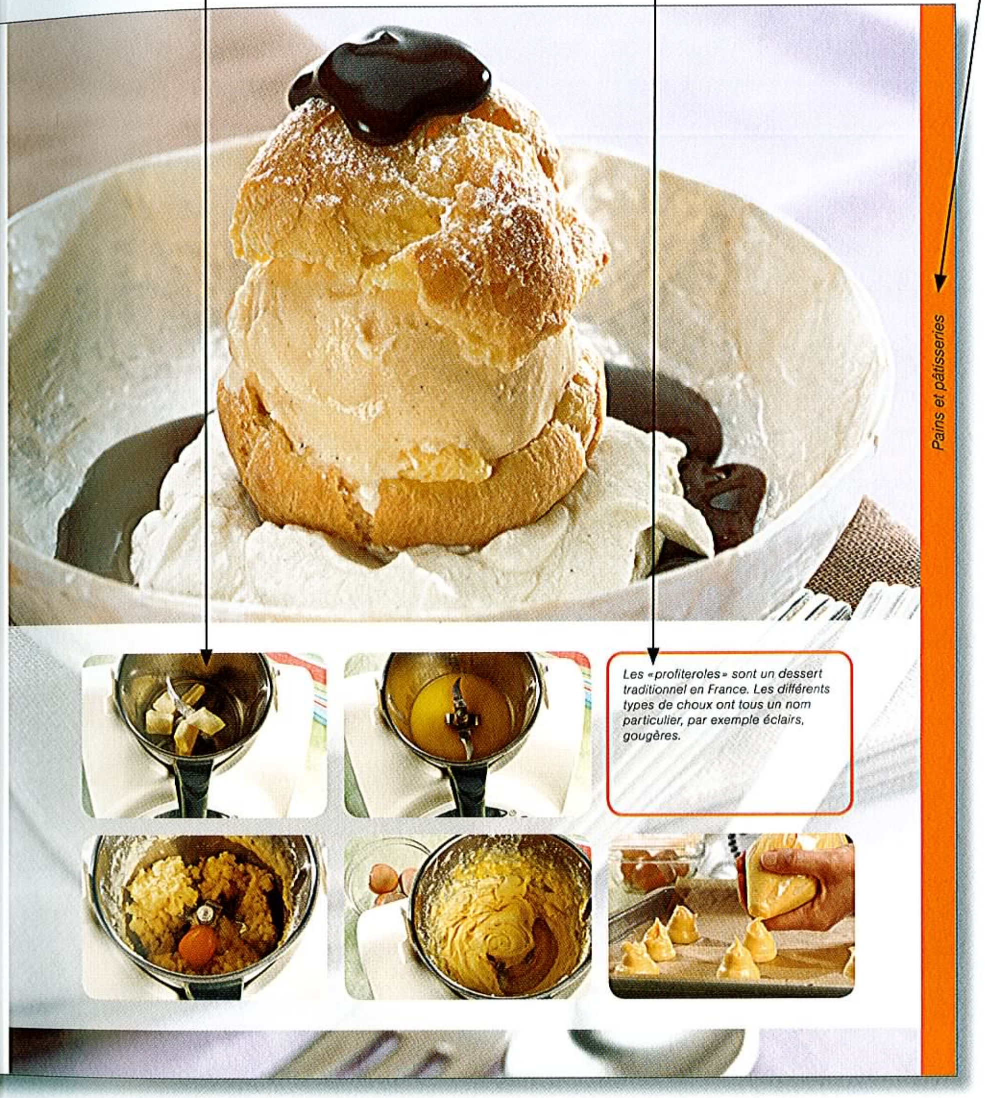
Préparation :
Vous serez guidés par la description détaillée des différentes manipulations.

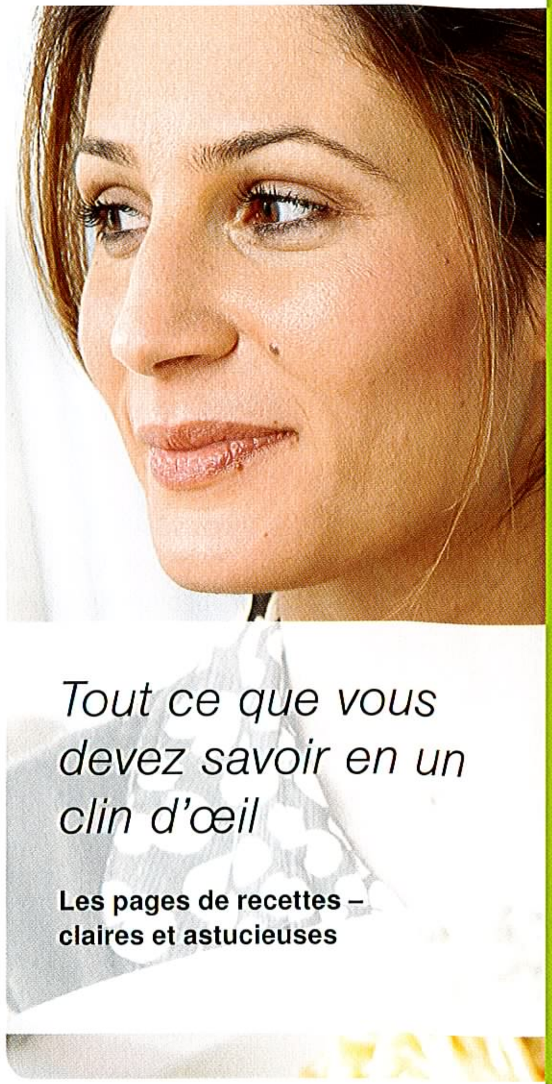


Photos :
Les étapes en images permettent d'éclairer certains tours de main, ou encore de vous montrer l'aspect de certains ingrédients. Et parfois, nous avons simplement voulu partager avec vous notre enthousiasme à cuisiner avec Thermomix tout en nous amusant.

Bon à savoir :
Découvrez ici le nom original de la recette et sa provenance ainsi que des informations intéressantes concernant ses spécificités ou son histoire.

Chapitre





Tout ce que vous devez savoir en un clin d'œil

Les pages de recettes – claires et astucieuses

Astuces :
Vous trouverez ici des conseils pour présenter votre plat de manière appétissante et pour le préparer en remplaçant certains ingrédients.

Les accessoires :
Permet de visualiser tous les ustensiles dont vous avez besoin pour réaliser la recette.

Ce que vous devez savoir sur la cuisine avec le Thermomix

Réussir sa cuisine avec le Thermomix

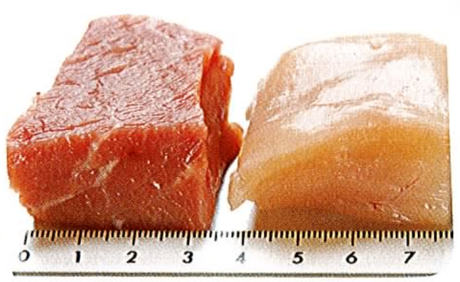
1) La règle d'or : pas de bon plat sans bons ingrédients ! Veillez à acheter des ingrédients frais et de bonne qualité. Ceci est la base indispensable pour la réalisation de délicieuses recettes. La qualité des aliments peut avoir un impact sur la durée de coupe ou de cuisson. C'est pourquoi il faut toujours vérifier si le résultat convient à vos goûts et à vos habitudes culinaires.

2) Toutes les quantités se réfèrent à des ingrédients prêts à l'emploi, par exemple des pommes de terre épluchées et lavées et des concombres épépinés.

4) Quand vous hachez des herbes, le résultat est optimal si vous les séchez après les avoir passer sous l'eau.

5) Pour obtenir un résultat homogène il est important de couper des morceaux de taille égale (max. 5 x 5 cm). Si vous ne désirez pas hacher les ingrédients, coupez-les en petits morceaux.

6) En général, nous utilisons des gros œufs (60 g environ) et du beurre non salé. Sauf indication contraire, la farine est de la farine de blé.



3) Lavez les ingrédients soigneusement. Il est conseillé de laver la viande et le poisson sous l'eau courante, puis de les sécher avec du papier absorbant.

7) Laissez libre cours à votre imagination : s'il vous manque tel ingrédient ou que vous ne pouvez pas en manger, remplacez-le par un autre. Si vous préférez vos légumes moins « croquants », prolongez le temps de cuisson de 2 minutes. Soyez créatifs et adaptez vos recettes à votre goût ou inventez même de nouvelles recettes avec votre Thermomix. Finalement le Chef, c'est vous !

...uisine avec le Thermomix

...vous hachez des herbes, le résultat est ... si vous les séchez après les avoir passer sous ...

... obtenir un résultat homogène il est important de ... des morceaux de taille égale (max. 5 x 5 cm). ... ne désirez pas hacher les ingrédients, coupez-... petits morceaux.

..., nous utilisons des gros œufs ... et du beurre non salé. Sauf indication ..., la farine est de la farine de blé.

... à votre imagination : s'il vous ... ou que vous ne pouvez pas en ... par un autre. Si vous préférez ...quants », prolongez le temps ... Soyez créatifs et adaptez ... ou inventez même de nou-... Thermomix. Finalement le

8) La plupart des recettes contiennent des ingrédients qui sont faciles à se procurer mais s'il vous manque un ingrédient, remplacez-le par un autre. Vous pouvez utiliser du persil à la place du cerfeuil, des escalopes de dinde au lieu de poulet, du jambon de Bayonne à la place du « serrano espagnol », remplacer les herbes fraîches par des herbes déshydratées et utiliser des produits allégés en graisses.

9) N'hésitez pas à adapter la quantité d'épices qui figure dans la recette selon vos habitudes culinaires.

10) N'oubliez pas que vous pouvez réchauffer vos plats à la vapeur dans le panier de cuisson ou dans le Varoma sans ajouter de matières grasses.

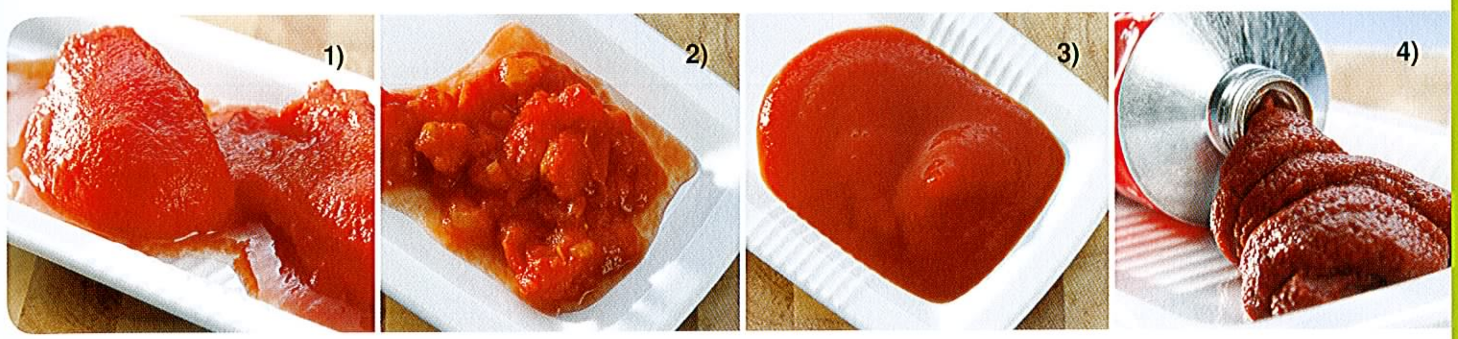
grammes = kilogrammes	***millilitres = litres***
250 g = 0,25 kg	*250 ml = ¼ l*
500 g = 0,5 kg	*500 ml = ½ l*
1000 g = 1 kg	*1000 ml = 1 l*
2000 g = 2 kg	*2000 ml = 2 l*

11) La durée de cuisson qui figure dans les recettes a seulement valeur d'indication. Vous pouvez la modifier en fonction de la qualité et de la maturité de vos ingrédients et bien sûr de vos goûts personnels.

12) Rien ne vaut un bon planning. Pour gagner un maximum de temps, prenez quelques minutes en fin de semaine pour prévoir rapidement vos menus de la semaine suivante. La perspective d'autant de repas savoureux vous mettra l'eau à la bouche et vous pourrez peut-être préparer quelques ingrédients à l'avance. Avant d'aller faire votre marché, faites une petite liste des produits à acheter. Référez-vous aux quantités qui figurent dans les recettes de ce livre ou, si vous désirez cuisiner vos propres recettes, choisissez un plat similaire et adaptez la liste d'ingrédients en conséquence.

Les indispensables

Le sentiment rassurant d'avoir l'essentiel sous la main



Des ustensiles de cuisine de bonne qualité

Pour compléter votre Thermomix, quelques ustensiles de cuisine peuvent être une aide utile dans la réalisation de vos recettes : deux ou trois couteaux de bonne qualité, une planche à découper, un économe, du film alimentaire pour une cuisson à 100°, du papier d'aluminium et du papier sulfurisé, des ramequins en porcelaine, des plats en aluminium ou en silicone, des plats à gratin, des moules à gâteau, une plaque de cuisson, une grille, des maniques, des brochettes ou des piques en bois, une passoire, des bols et des saladiers de toutes tailles, des plats de service, des boîtes en plastique, un pinceau et un rouleau à pâtisserie. Il vous faut également des casseroles de différentes tailles et une poêle. Investissez dans des ustensiles de qualité et manipulez-les avant de les acheter. C'est seulement avec des couteaux ou des économes qui tiennent bien dans la main que vous aurez du plaisir à cuisiner !

Des ingrédients de base parfumés

Nous vous conseillons de toujours avoir les ingrédients suivants en stock : farine, sucre, sel, herbes et épices, pâtes, riz, tomates en boîtes, huile d'olive extra-vierge, huile neutre, vinaigre, beurre, crème fraîche, œufs, oignons, ail et fruits surgelés. Un bon bouillon de légumes ou de viande donne de la saveur à tous les plats et c'est une base saine pour toutes les sauces. De plus, une cuisine méditerranéenne sans tomate est impensable. Pour gagner du temps, vous pouvez utiliser des tomates pelées en conserve (1). Les tomates en morceaux ou en coulis (2, 3) sont des alternatives savoureuses et idéales pour la pizza. Le concentré de tomates (4) ajoute une touche finale à vos sauces, il s'agit donc d'un ingrédient qui a sa place en permanence dans votre réfrigérateur, tout comme le concentré de légumes pour préparer un bon bouillon ! Quelques ingrédients peuvent être réalisés facilement avec le Thermomix : le sucre glace, le sel aux herbes, la farine de riz, la chapelure ou les concentrés permettant de préparer un bouillon. Vous pouvez conserver ces ingrédients dans des pots hermétiques – au frais au besoin. Pour rester frais, des préparations de base (mayonnaise ou fromage râpé) devront être préparés et consommés presqu'aussitôt.

Comment conserver vos provisions ?

Conservez tous les denrées périssables au réfrigérateur. La bonne température est de 5° au centre du frigidaire. Rangez la viande et le poisson à l'étage inférieur, juste au-dessus du bac à légumes, car c'est là que la température est la plus basse. Au-dessus, vous pouvez ranger les œufs, les laitages, les aliments en tranches, les restes, la pâtisserie et tous les produits portant la mention « à conserver au frais après ouverture ». Les portes sont l'endroit le plus chaud du réfrigérateur. Elles conviennent donc plutôt au beurre, à la moutarde et aux boissons.
Rangez les aliments que vous venez d'acheter au fond, afin de toujours consommer en premier les produits avec la date de conservation la plus ancienne.
Quelques aliments, parmi lesquels les agrumes, les tomates, les courgettes et les concombres, ne doivent pas être mis au réfrigérateur. La qualité de ces aliments se détériore au froid. Conservez-les plutôt dans votre garde-manger.

Les herbes et les épices

Parfumer un plat avec des herbes ou des épices peut transformer une recette en un met divin. C'est pourquoi dans toutes les bonnes cuisines vous trouvez du persil, de la ciboulette et de l'aneth, frais ou congelés. La vanille, la cannelle et la coriandre moulue sont des ingrédients de base en pâtisserie. Pour relever le goût

de vos sauces, pensez aux feuilles de laurier, à la noix de muscade et aux baies de genièvre. Si vous aimez la cuisine méditerranéenne, ayez du romarin, du thym et du basilic à portée de la main.
Pour les recettes asiatiques, ayez éventuellement de la coriandre et du gingembre dans votre cuisine, sans oublier les mélanges d'épices et d'aromates tels que le curry ou les herbes de Provence.

Il existe de nombreuses variétés de sel et de poivre. Le sel de mer, la fleur de sel notamment, a une saveur particulièrement intense. Faites des essais, pour voir ce que vous préférez. Les sels aromatisés aux herbes ou aux légumes permettent d'assaisonner rapidement les plats et ils se conservent pendant plusieurs mois.

1 *Fond de légumes*

Temps total : 45 mn Temps de préparation : 15 mn	1 bocal	facile	par bocal : protéines 28 g; glucides 28 g; lipides 31 g Kj 2241; kcal 536

Ingrédients

50 g de parmesan coupé en morceaux
200 g de branches de céleri
250 g de carottes
100 g d'oignons
100 g de tomates
150 g de courgettes
1 gousse d'ail
50 g de champignons frais
1 feuille de laurier (facultatif)
6 brins d'herbes aromatiques mélangées fraîches (basilic, sauge, romarin) équeutés
4 brins de persil frais
120 g de gros sel marin
30 g de vin blanc sec
1 c. à soupe d'huile d'olive

Bocal hermétique

Préparation

1. Mettre le parmesan dans le bol, hacher **10 sec/vitesse 10**, débarrasser dans un récipient et réserver.
2. Couper tous les légumes en morceaux, les placer dans le bol avec les herbes et mixer **10 sec/vitesse 7** en aidant de la spatule.
3. Ajouter le vin et l'huile d'olive, faire réduire **40 mn/Varoma/vitesse 2**, placer le panier de cuisson sur le couvercle à la place du gobelet doseur.
4. Retirer le panier et ajouter le parmesan, insérer le gobelet et mixer **1 mn/vitesse 10**. Débarrasser dans un bocal hermétique, laisser refroidir.

Dosage

Utiliser 1–2 c. à soupe (environ 1 cube) pour 500 g d'eau.

Conservation

Quand cette pâte est froide, elle se conserve plusieurs mois au réfrigérateur.

Conseil

- Faîtes appel à votre créativité et préparez vos propres saveurs en variant les ingrédients.
- Si vous voulez un goût sylvestre plus prononcé, augmentez le poids des champignons dans les ingrédients.

2 *Fond de volaille*

Ingrédients

300 g de cuisses de poulet sans peau, désossées et dénervées (environ 500 g de cuisses de poulet) et coupées en morceaux
200 g de macédoine de légumes blancs (céleri, oignon, ail, poireau) coupés en morceaux
4 brins d'herbes aromatiques mélangées et fraîches (romarin, thym, persil), les feuilles uniquement
150 g de gros sel marin
50 g de vin blanc
1 feuille de laurier
1 clou de girofle
5 grains de coriandre

Temps total : 45 mn
Temps de préparation : 15 mn

1 bocal

facile

par bocal : protéines 71 g; glucides 20 g; lipides 16 g Kj 2303; kcal 551

Préparation

1. Placer les morceaux de poulet dans le bol, mixer **5 sec/vitesse 7**. Réserver.
2. Introduire tous les légumes et les herbes dans le bol, hacher **10 sec/vitesse 5**.
3. Ajouter le sel, le poulet émincé, le vin, la feuille de laurier, le clou de girofle et la coriandre, faire réduire **30 mn/Varoma/vitesse 2**, enlever le gobelet doseur et le remplacer par le panier de cuisson.
4. Enlever le panier de cuisson, replacer le gobelet doseur et mixer **1 mn/vitesse 10**. Verser dans un récipient hermétique et laisser refroidir.

Dosage
Utiliser 1 c. à café (environ 1 cube) pour 500 g d'eau pour reconstituer le bouillon de poulet.

Conservation
Quand la pâte est froide, il se conserve au réfrigérateur pendant plusieurs mois.

Conseil
Soyez créatif et préparer votre fond de volaille avec les ingrédients de votre choix.

1 bocal hermétique

Variante
Pour **un fond de viande**, utiliser 300 g de viande en morceaux, dénervée, 300 g de légumes mixés (céleris branche, carottes, oignons, ail, tomates), couper en morceaux, 4 brins d'herbes mixés (sauge, romarin), 150 g de sel de mer, 30 g de vin rouge, 1 feuille de laurier et 1 clou de girofle. Suivre les indications de la recette ci-dessus.

3 *Fond de poisson*

Temps total : 40 mn *Temps de préparation : 15 mn*	*1 bocal*	*facile*	*par bocal : protéines 89 g; glucides 2 g; lipides 5 g Kj 1746; kcal 418*

Ingrédients

500 g de poissons et fruits de mer variés frais (de préférence les poissons d'eau de mer : morue, lotte, bar, langoustine, crevettes)
240 g de gros sel marin

Préparation

1. Nettoyer les poissons (enlever la peau et les arrêtes) et les fruits de mer (décortiqués). Les placer dans le bol et mixer **1 mn/vitesse 6**.
2. Ajouter le sel et programmer **20 mn/100°/vitesse 1**, ôter le gobelet doseur et poser le panier de cuisson sur le couvercle. Stopper la cuisson toutes **les 5 minutes et écumer**.
3. Enlever le panier de cuisson, remettre le gobelet doseur en place et mélanger **1 mn/vitesse 9**. Débarrasser dans un récipient hermétique et laisser refroidir.

Dosage
Utiliser 1 c. à café pour 500 g d'eau pour reconstituer le bouillon.

Conservation
Après complet refroidissement, le fond de poisson se conserve pendant plusieurs mois au réfrigérateur.

Conseil
Le fond de poisson aromatise agréablement vos préparations à base de poisson.

1 bocal hermétique

ENTRÉES ET SOUPES

Guacamole 50
Tartare de saumon frais 52
Crudités 54
Chou vert en salade 56
Pommes de terre épicées (Tapas) 58
Palourdes à la sauce blanche (Tapas) 60
Crêpes croustillantes aux crevettes (Tapas) . . 62
[illegible] rapide au fromage 64
[illegible] feuilletés végétariens 66
[illegible] d'aubergines marocaine 68
[illegible]cho andalou 70
[illegible] glacé à la betterave 72
[illegible] 74
[illegible] Riesling 76
[illegible]gnon 78
[illegible]mes de terre 80
[illegible]on et fruits de mer 82
[illegible] 84
[illegible] d'hiver 86
[illegible] 88
[illegible] 90

VIANDES

Filet mignon aux pruneaux 98
Boulettes de viande et pommes de terre
vapeur à la sauce aux câpres 100
Chou farci à la sauce tomate 102
Spaghetti carbonara 104
Lasagnes au four 106
Burritos 109
Poulet sauce « San Fernando » 112
Poulet mijoté aux poivrons rouges 114
Curry rouge Thaï 116
Soupe chinoise au bœuf 118
« Japchae » 120
Goulasch à la hongroise 122
Couscous d'agneau et légumes 124
Quiche Lorraine 126
Calzone 128

POISSONS

Pavé de cabillaud au beurre d'agrumes 130
Merlu à la galicienne 132
Mijoté de poisson 134
Mijoté au thon et pommes de terre 136
Risotto au calamar 138
Saint-Jacques à la crème sur lit de poireaux 140
Fruits de mer au lait de coco 142

PLATS VÉGÉTARIENS

Légumes au curry indien 144
Risotto au safran 146
Légumes vapeur et riz sauce aigre-douce . . 148
Galettes de pommes de terre
et compote de pommes 150
Omelette espagnole aux pommes de terre . . 152
Pizza Margherita ou Pizza Capricciosa 154
Tagliatelles aux cèpes 156
« Pirogi » 158

ACCOMPAGNEMENTS

Pâtes fraîches aux œufs 162
Boulettes au pain 164
Riz à la tomate 166
Purée de pommes de terre 166
Purée de pommes de terre et de légumes . . 168
Ratatouille Thermomix 170
Asperges et pommes de terre 172

LES BASIQUES

Fond de légumes 36
Fond de volaille 38
Fond de poisson 40
Sel aux herbes 54
Fond de légumes 56
Œufs durs 72
Sucre vanillé 280

ENTRÉES ET SOUPES

Guacamole 50
Tartare de saumon frais 52
Crudités 54
Chou vert en salade 56
Pommes de terre épicées (Tapas) 58
Palourdes à la sauce blanche (Tapas) 60
Crêpes croustillantes aux crevettes (Tapas) . . 62
Soufflé rapide au fromage 64
Petits feuilletés végétariens 66
Salade d'aubergines marocaine 68
Gazpacho andalou 70
Velouté glacé à la betterave 72
Minestrone 74
Velouté au Riesling 76
Soupe à l'oignon 78
Velouté de pommes de terre 80
Velouté de potiron et fruits de mer 82
Velouté de lentilles 84
Soupe aux légumes d'hiver 86
« Harira » 88
Borscht 90

Sommaire des recettes

SAUCES ET CRÈMES

Sauce béchamel 178
Sauce hollandaise 178
Sauce tomate 180
Pesto à la génoise 180
Sauces pour salades 182
Aïoli 184
Mayonnaise aux herbes sans œuf 185
Ketchup 186
Tzatziki 188
Sauce crémée aux herbes 188
Mojo rouge épicé 190
Mojo vert 190
Tapenade 192
Sauce aux cacahouètes 194
Hoummos 196
« Tartinade » aux poivrons 198
Chutney de mangue 200
Confiture de framboises 202
Confiture kiwi-banane 204
Confiture de prunes 206
Pâte à tartiner noisette-chocolat 206
Crème au citron 208
Sauce à la vanille 208

DESSERTS

Sabayon 212
Crème au chocolat 212
Mousse au chocolat 214
Crème catalane 216
Riz au lait 218
Sauce aux fruits rouges 218
Pavlova 220
Crumble aux pommes 222
Glace à la mangue 224
Glace aux fruits 226
Sorbet au citron 226
Crème glacée au chocolat
et crème glacée à la vanille 228
Yaourt nature et yaourt à la noix de coco . . . 230

DESSERTS

[illegible]gon 212
[illegible] au chocolat 212
[illegible] au chocolat 214
[illegible] catalane 216
[illegible] lait 218
[illegible] fruits rouges 218
[illegible] 220
[illegible] pommes 222
[illegible] mangue 224
[illegible] 226
[illegible] 226
[illegible] au chocolat
[illegible] à la vanille 228
[illegible] yaourt à la noix de coco . . . 230

PAINS ET PÂTISSERIES

Pain à l'épeautre et sarrasin 236
Toast 238
Pain à la féta et aux olives 240
Baguette tradition 242
Pain au piment 244
Pain italien aux oignons 246
Pretzels 248
Pain au lait 250
Pain aux pommes et aux noix 252
Gâteau de Santiago 254
Fondant au chocolat 256
Gâteau marbré 258
Cheese-cake polonais 260
Forêt Noire 262
Strudel à la pomme 265
Profiteroles 268
« Conchas » 270
Petits flans pâtissiers 272
Biscuits aux épices et au miel 274
Biscuits sablés 276
Cantucci 278
Bonbons aux amandes 280
Cookies aux pépites de chocolat 282

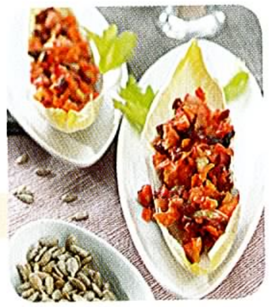
BOISSONS

Limonade 288
Boisson au persil 288
Smoothie 290
Boisson vitaminée 291
Boisson au lait de soja 292
Lassi 292
Nuage de lait pour cappuccino 294
Chocolat chaud 294
Punch à la pomme 296
Crème aux œufs à la liqueur 297
Crème de Whisky 298
Vodka fraise 299
Margarita 300
Granité champagne limonade 302
Caipirinha 303
Piña Colada 304
Soupe angevine 305
Sangria 306

1 *Guacamole* p. 50

2 *Tartare de saumon frais* p. 52

3 *Crudités* p. 54


4 *Chou vert en salade* p. 56

5 *Pommes de terre épicées (Tapas)* p. 58

6 *Palourdes à la sauce blanche (Tapas)* p. 60

7 *Crêpes croustillantes aux crevettes (Tapas)* p. 62

8 *Soufflé rapide au fromage* p. 64

9 *Petits feuilletés végétariens* p. 66

10 *Salade d'aubergines marocaine* p. 68

11 *Gazpacho andalou* p. 70

12 *Velouté glacé à la betterave* p. 72

7 Crêpes croustillantes aux crevettes (Tapas)

p. 62

8 Soufflé rapide au fromage

p. 64

Petits feuilletés végétariens

p. 66

... d'aubergines

13 Minestrone

p. 74

14 Velouté au Riesling

p. 76

15 Soupe à l'oignon

p. 78

16 Velouté de pommes de terre

p. 80

17 Velouté de potiron et fruits de mer

p. 82

18 Velouté de lentilles

p. 84

19 Soupe aux légumes d'hiver

p. 86

20 «Harira»

p. 88

21 Borscht

p. 90

1 *Guacamole*

Temps total : 6 mn
Temps de préparation : 5 mn

10 portions

facile

par portion : protéines 1 g; glucides 1 g; lipides 11 g; Kj 440; kcal 105

Ingrédients

5 brins de coriandre équeutés
100 g d'oignons coupés en 2
2 piments moyennement piquants frais et coupés en 2
1 tomate
1 gousse d'ail
450 g d'avocats, 2 ou 3 avocats bien mûrs, pelés et dénoyautés
2 c. à soupe de jus de citron
1 c. à café de sel

Préparation

1. Placer la coriandre dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter les oignons, les piments, la gousse d'ail et la tomate et hacher **5 sec/vitesse 5**. Débarrasser dans un recipient et réserver.
3. Mettre les avocats, le jus de citron et le sel dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 4**.
4. Ajouter le mélange oignon-tomate et mixer **10 sec/vitesse 3**. Assaisonner selon les goûts, débarrasser dans un saladier et conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Conseil

- Mettre un noyau d'avocat sur le guacamole pour l'empêcher de noircir.
- Accompagne les nachos en hors d'oeuvre ou les tortillas.
- Les mexicains utilisent le piment serrano, vert, épais et qui mesure 4 à 6 cm de long. Mais vous pouvez le remplacer par ½–1 c. à café de chili en poudre ou du poivre de Cayenne.

2 *Tartare de saumon frais*

Temps total : 6 mn *Temps de préparation : 5 mn*	*6 portions*	*facile*	*par portion : protéines 10 g* *glucides 1 g; lipides 7 g* *Kj 463; kcal 111*

Ingrédients

2 branches d'aneth frais
1 c. à café de baies roses
300 g de filets de saumon frais
Le jus d'½ citron (40 g)
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café bombée de moutarde en grains
½ c. à café de sauce Worcestershire
½ c. à café de sel
1 pincée de poivre
100 g de cresson ou de salade mélangée

Préparation

1. Placer les baies roses et l'aneth dans le bol et les hacher pendant **5 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter les morceaux de saumon, le jus de citron, l'huile d'olive, la sauce anglaise, le sel et le poivre et mixer **4 sec/↺/vitesse 5**.
3. Répartir le cresson entre 6 assiettes, puis le tartare de saumon et parsemer de quelques baies roses. Servir bien frais.

Conseil
- Veillez à utiliser du saumon d'une fraîcheur irréprochable.
- Ou du poisson congelé pendant au moins 12 h à –18°.

Variante
Variez les poissons en utilisant des filets de poisson blanc, ou bien servez un tartare en duo, par exemple moitié saumon, moitié daurade.

3 Crudités

Temps total : 5 mn *Temps de préparation : 5 mn*	*4 portions*	*facile*	*par portion : protéines 1 g; glucides 9 g; lipides 5 g* *Kj 375; kcal 90*

Ingrédients

500 g de légumes/fruits, par exemple céleri, pomme, carottes, betterave, navet, en morceaux
20 g d'huile
20 g de vinaigre ou jus de citron
1 c. à café de sel aux herbes
2 pincées de poivre
½ c. à café de sucre

Préparation

1. Placer tous les ingrédients dans le bol et hacher de **4 à 6 sec/vitesse 5** en aidant de la spatule.

Conseil
- Le temps de hachage dépend de la texture légumes et fruits choisis (les légumes tendres ont un temps de hachage plus court). Si vous aimez des légumes plus croquants, hachez à **vitesse 4,5**.
  Vous pouvez doubler les proportions.
- Préparez votre propre sel aromatisé.
- Servez les crudités sur un lit de salade ou mélangez-les avec des feuilles de salade.
- Variez l'huile et le vinaigre suivant vos goûts.

Sel aux herbes

Temps total : 3 mn *Temps de préparation : 2 mn*	*1 bocal*	*facile*

Ingrédients

40 g d'herbes aromatiques déshydratées variées: romarin, thym, sauge, menthe...
200 g de sel marin

Préparation

1. Placer les herbes et le sel dans le bol, mixer pendant **30 à 40 sec/ vitesse 9**. Transférer dans un bocal (type pot à confitures avec joint étanche) et conserver dans un endroit sec.

Conseil
Réhaussez les saveurs de vos soupes ou de vos salades grâce à ces mélanges aromatiques, plus goûteux que le simple sel.

1 pot à fermeture hermétique

4 Chou vert en salade

Ingrédients

250 g de chou vert coupé en morceaux
60 g de carotte coupées en morceaux
50 g d'oignon coupé en 2
50 g de poivron rouge coupés en morceaux
50 g de cornichons coupés en morceaux
50 g de pomme coupée en quartiers
2 brins de persil équeutées
1 c. à café de sucre
1 c. à café de sel
2 pincées de poivre
20 g d'huile d'olive
1 c. à soupe de jus de citron

Temps total : 10 mn
Temps de préparation : 9 mn

8 portions

facile

par portion : protéines 1 g; glucides 4 g; lipides 3 g Kj 181; kcal 43

Préparation

1. Placer tous les ingrédients dans le bol et hacher **12 sec/vitesse 4** et servir aussitôt.

Conseil
Idéale pour un buffet, répéter la préparation autant que nécessaire.

Sel aux légumes

Temps total : 5 mn
Temps de préparation : 3 mn

1 verre

facile

Ingrédients

50 g de légumes pour soupe en mélange varié (carotte, poireau, céleri, navet, oignon, persil) coupés en petits morceaux
1 c. à soupe de curcuma en poudre
1 c. à soupe de paprika doux en poudre
1 c. à café d'ail haché
1 c. à soupe de sel marin
½ c. à café de grains de poivre

Préparation

1. Placer tous les ingrédients dans le bol et moudre **10 sec/ vitesse 10**. Transvaser dans un bocal à l'abri de l'air et de la lumière.

Conseil
- Si vous faites sécher vos légumes vous-mêmes, vous avez besoin de 500 g de légumes frais pour obtenir 50 g de légum déshydratés. Vous pouvez ajouter des champignons séchés.
- Vous pouvez préparer 10 fois plus de sel aromatisé si vous avez besoin de grosse quantités ou si vous désirez en offrir en p bocaux individuels, Cependant il faudra p à augmenter le temps de mixage.

1 bocal

5 *Pommes de terre épicées (Tapas)*

Temps total : 45 mn
Temps de préparation : 10 mn

6 portions

facile

par portion : protéines 2 g; glucides 13 g; lipides 6 g
Kj 500; kcal 119

Ingrédients

500 g de pommes de terre, épluchées, coupées en morceaux de la taille d'une bouchée
500 g d'eau
½ c. à café de sel

La sauce
30 g d'huile
1 c. à soupe de paprika fort
½ piment rouge émincé finement
½ c. à café de Tabasco
1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge
130 g de sauce tomate (voir conseil)

Préparation

1. Verser l'eau et le sel dans le bol, insérer le panier de cuisson et y peser les pommes de terre. Les cuire à la vapeur **30 mn/Varoma/vitesse 1**. Disposer les pommes de terre sur le plat de service et vider l'eau du bol.

La sauce

2. Mettre l'huile, le paprika, le piment rouge, le Tabasco et le vinaigre dans le bol et programmer **2 mn/100°/vitesse 2**.
3. Ajouter la sauce tomate et mixer **1 mn/vitesse 8**. Verser la sauce sur les pommes de terre et servir piquées de petits piques en bois.

Conseil
En Espagne, de nombreuses recettes sont à base de «tomate frito» (sauce tomate). Vous pouvez la préparer facilement au Thermomix : hacher 1 petit oignon (40 g) **3 sec/vitesse 5**, ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive et 1 pincée de sel et faire revenir **2 mn/Varoma/vitesse 1**. Ajouter 250 g de tomates pelées en conserve, faire cuire **8 mn/100°/vitesse 1** et transvaser dans un bocal hermétique.

Piques en bois

Variante
Faîtes cuire les pommes de terre non pelées et entières au Varoma. Laissez refroidir avant de les peler puis les couper en bouchées. En Espagne les pommes de terre sont généralement frites avant de les servir avec la sauce.

6 *Paloudes à la sauce blanche (Tapas)*

Temps total : 1 h 10 mn Temps de préparation : 20 mn	*6 portions*	*moyen*	*par portion : protéines 3 g; glucides 5 g; lipides 12 g Kj 633; kcal 151*

Ingrédients

750 g de petites palourdes
70 g d'huile d'olive
100 g d'oignons coupés en 2
30 g de gousses d'ail
1 c. à soupe de chapelure
100 g de vin blanc
100 g d'eau
50 g de jus de citron
1 c. à café de sel et un peu pour la finition
5 brins de persil équeutés et hachés

Préparation

1. Faire tremper les palourdes dans de l'eau froide et salée pendant 30 minutes afin qu'elles rejettent le sable de leur coquille. Puis les gratter soigneusement avant de les placer dans le panier de cuisson. Réserver.
2. Mettre l'huile d'olive, l'oignon, les gousses d'ail dans le bol et faire revenir pendant **7 mn/Varoma/vitesse 3–4**.
3. Ajouter la chapelure, le vin blanc, l'eau, le jus de citron et le sel. Insérer le panier de cuisson contenant les palourdes et saupoudrer de persil, faire cuire **15 mn/Varoma/vitesse 2**. Si au bout de ce temps les palourdes ne sont pas toutes ouvertes, prolonger le temps de cuisson de 2 minutes.
4. Disposer les palourdes dans un plat de service, rectifier l'assaisonnement de la sauce dans le bol et napper les palourdes avec la sauce. Servir aussitôt.

Conseil
- Agrémentez de persil frais haché.
- Utilisez le Varoma si vous voulez préparer davantage de palourdes; de plus elles auront davantage de place pour s'ouvrir.
- Si vous avez des palourdes pré-nettoyées, passez directement à l'étape 2.
- Afin de vous assurez de la fraîcheur des palourdes, tapez doucement une coquille ouverte, si la palourde est vivante elle devrait se refermer rapidement. Ecartez les palourdes qui ne se ferment pas, celles dont les coquilles sont cassées ou encore celles qui ne se seraient pas ouvertes pendant la cuisson.

7 *Crêpes croustillantes aux crevettes (Tapas)*

Temps total : 1 h *Temps de préparation : 30 mn*	*30 morceaux*	*moyen*	*par morceau : protéines 2 g; glucides 4 g; lipides 2 g* *Kj 160; kcal 38*

Ingrédients

100 g de pois chiches secs
100 g d'oignons nouveaux, la partie blanche coupée en petits morceaux
5 brins de persil frais équeutés
320 g d'eau
100 g de farine de blé
½ c. à café de levure chimique
½ c. à café de sel
130 g de petites crevettes grises décortiquées
Huile d'olive pour la friture

Conseil

- Attention que les crêpes ne se collent pas les unes aux autres dans la poêle.
- Si vous utilisez des gambas au lieu de crevettes grises, coupez-les en petits morceaux.

Poêle à frire

Préparation

1. Placer les pois chiches dans le bol, réduire en poudre pendant **1 mn/vitesse 10**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
2. Placer les oignons nouveaux et le persil dans le bol et hacher pendant **5 sec/vitesse 5**.
3. Verser l'eau, la farine de pois chiches, la farine, la levure chimique et le sel et mixer **15 sec/vitesse 4**. Débarrasser dans un saladier et incorporer les crevettes à l'aide de la spatule. Laisser reposer la préparation pendant 30 minutes.
4. Verser l'huile d'olive (environ 1 cm de hauteur) dans une poêle à frire bien chaude et la chauffer. Verser la valeur d'une cuillère à soupe de préparation dans l'huile très chaude et l'aplatir pour faire une crêpe de 6 cm environ. En faire 2 ou 3 à la fois en fonction de la taille de la pâte. La retourner et cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et croustillante. Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte. Laisser égoutter sur du papier absorbant. Servir bien chaud.

8 Soufflé rapide au fromage

Temps total : 43 mn Temps de préparation : 8 mn	6 portions	moyen	par portion : protéines 15 g; glucides 11 g; lipides 27 g Kj 1456; kcal 349

Ingrédients

150 g de gruyère coupé en morceaux
4 œufs
60 g de farine, et un peu plus pour fariner les ramequins
300 g de lait
50 g de beurre, et un peu plus pour les ramequins
1 pincée de noix de muscade
1 c. à café de sel
1 pincée de poivre
100 g de crème à 30% m.g.

Préparation

1. Préchauffer le four à 180° (th 6).
2. Placer le gruyère coupé en morceaux dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 7**. Réserver dans un récipient.
3. Mettre les œufs, la farine, le lait, le beurre, la muscade, le sel et le poivre dans le bol et régler **3 mn/90°/vitesse 3**.
4. Ajouter ensuite le gruyère et la crème, et mixer **10 sec/vitesse 6**.
5. Verser la préparation dans 6 ramequins en céramique préalablement beurrés et farinés et cuire au four pendant 35 à 40 mn à 180° (th 6).

Conseil
Servir avec une salade verte ou mélangée.

6 ramequins en céramique

Variantes
- Préparez le soufflé de votre choix en variant les fromages. Choisissez par exemple du parmesan ou du Stilton.
- Ajoutez des herbes aromatiques ou des épices. Associez par exemple le gruyère et le romarin, la feta et l'origan, le Gouda et le cumin. Laissez libre cours à votre imagination dans le choix de vos ingrédients.

9 *Petits feuilletés végétariens*

Ingrédients

1 oignon coupé en 2
2 c. à soupe d'herbes de Provence variées (e.g. persil, aneth, thym...)
100 g de noix
3 œufs
150 g de feta
1 c. à soupe de sauce de soja
45 g de chapelure
95 g de flocons d'avoine
500 g de pâte feuilletée, toute prête, étalée en rectangle
1 œuf battu pour la dorure
Des graines de sésame (facultatif)

Temps total : 46 mn
Temps de préparation : 25 mn

30 morceaux

moyen

par morceau: protéines 4 g; glucides 10 g; lipides 9 g
Kj 550; kcal 131

Préparation

1. Préchauffer le four à 200° (th 6–7).
2. Placer l'oignon, les herbes et les noix dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter les œufs, le fromage, la sauce soja, la chapelure et les flocons d'avoine, mixer **20 sec/vitesse 5**.
4. Si besoin sur un plan de travail antiadhésif, étaler la pâte feuilletée sur une épaisseur de 3 mm environ et en un rectangle de 10 cm de large environ. Répartir la farce sur la longueur et passer le bord opposé à l'œuf battu à l'aide d'un pinceau. Puis enrouler à partir du bord contenant la farce pour former un long boudin. Retourner la préparation de manière à ce que la fermeture se trouve dessous. Couper en morceaux d'environ 5 cm de long et placer sur une plaque à pâtisserie préalablement recouverte de papier cuisson. Répéter ces étapes avec le restant de farce et de pâte feuilletée. Passer la surface à l'œuf, inciser la surface à plusieurs endroits et saupoudrer de graines de sésame. Enfourner à 200° (th 6–7) pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les feuilletés soient dorés et croustillants. Ils se servent aussi bien chauds que froids.

Conseil
- Servez les feuilletés végétariens avec de la sauce tomate ou autre sauce de votre choix.
- Réalisez facilement la chapelure au Thermomix!
- Si vous utilisez de la pâte surgelée, elle doit bien entendu être dégelée avant son utilisation.

Plaque à pâtisserie, papier cuisson

10 *Salade d'aubergines marocaine*

Temps total : 54 mn Temps de préparation : 8 mn	6 portions	moyen	par portion : protéines 3 g; glucides 7 g; lipides 7 g Kj 439; kcal 104

Ingrédients

750 g d'aubergines
1 c. à soupe de sel
20 g de jus de citron
50 g d'oignon
2–3 gousses d'ail
350 g de tomates
1 c. à café de poivre
1 c. à café de cumin en poudre
1 c. à café de paprika doux
2 pincées de safran (facultatif)
40 g d'huile d'olive
40 g de concentré de tomate
2 brins de persil équeutés et hachés
2 brins de coriandre équeutés et hachés

Préparation

1. Couper les aubergines dans le sens de la longueur puis en quatre, puis en tranches de 1cm d'épaisseur environ. Placer les morceaux d'aubergines, le sel et le jus de citron dans un saladier et mélanger soigneusement. Transférer les aubergines dans le panier de cuisson et égoutter pendant 30 minutes au moins. Les presser pour en retirer un maximum de jus.
2. Placer l'oignon et les gousses d'ail dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**.
3. Ajouter les tomates et hacher **3 sec/vitesse 6**.
4. Ajouter les aubergines, les épices, l'huile d'olive et le concentré de tomate, cuire **15 mn/Varoma/vitesse 2, remplacer le gobelet doseur par le panier de cuisson sur le couvercle du bol**.
5. Ajouter le persil et la coriandre, mixer **30 sec/vitesse 2**. Disposer la salade d'aubergines dans un plat et laisser refroidir avant de servir.

Conseil
- Servir la salade marocaine d'aubergines dans de petits bols en hors d'oeuvre avec du pain.
- La texture est très homogène, cependant il reste quelques morceaux.

11 *Gazpacho andalou*

Temps total : 18 mn
Temps de préparation : 15 mn

6 portions

facile

par portion : protéines 2 g; glucides 6 g; lipides 9 g
Kj 466; kcal 111

Ingrédients

1000 g de tomates très mûres et rouges
1 gousse d'ail
80 g de poivron vert
40 g d'oignons
100 g de concombre partiellement épluché
30 g de vinaigre (ou suivant vos goûts)
Du sel à discrétion
50 g d'huile d'olive
100 g de glaçons (ou 200 g d'eau froide)

Préparation

1. Placer tous les ingrédients dans le bol sauf l'eau et l'huile et hacher **30 sec/vitesse 5**.
2. Mixer **2 mn/vitesse 10**.
3. Ajouter l'huile d'olive et mixer **1 sec/↺/Turbo**.
4. Ajouter les glaçons ou l'eau froide.
   Servir la soupe froide dans un saladier.

Conseil
Servez le gazpacho avec des cubes de tomates, de concombres, d'oignons et de poivrons.
Accompagnez de petits croûtons

Variantes
- Pour un gazpacho plus fluide, ajouter davantage d'eau ou de glaçons.
- La texture sera différente si vous ajoutez l'huile d'olive aux légumes à l'étape 1. La couleur sera également plus soutenue.
- Réalisez un gazpacho plus épais en ajoutant 150 g de pain dur à l'étape1.

12 *Velouté glacé à la betterave*

Ingrédients

100 g de betteraves cuites et épluchées
100 g de radis roses
400 g de concombres épluchés et coupés en gros morceaux
10 g persil frais et équeuté
10 g d'aneth frais
200 g de yaourt nature
200 g de crème fraîche
1½ c. à café de sel
Du poivre à discrétion
1 c. à café de sucre
20 g de vinaigre

Temps total : 11 mn *Temps de préparation : 10 mn*	*6 portions*	*facile*	*par portion : protéines 3 g; glucides 7 g; lipides 5 g* *Kj 355; kcal 85*

Préparation

1. Placer tous les ingrédients dans le bol et mixer **15 sec/vitesse 5** puis programmer **30 sec/vitesse 10**. Servir bien froid.

La cuisson des œufs

Temps total : 20 mn *Temps de préparation : 2 mn*	*4* œufs	*facile*

Ingrédients

4 œufs
500 g d'eau

Conseil
Vous pouvez cuire jusqu'à 8 oeufs (60 g) dans le panier de cuisson. Si vous désirez cuire davantage d'oeufs, disposez-les dans le Varoma et augmentez le temps de cuisson.

Préparation

1. Mettre les œufs dans le panier de cuisson.
   Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson, fermer, insérer gobel doseur and cuire **Varoma/vitesse 1**. Le temps de cuisson dépend de la texture escomptée (voir le tableau ci dessous)).
   Les temps de cuisson:
   11 minutes œufs coque (jaune liquide, le blanc peu ferme)
   12 minutes œufs très mollets (jaune liquide le blanc ferme)
   13 minutes mollet (jaune commençant à se raffermir)
   14 minutes œuf dur
   15 minutes œuf très cuit le jaune s'assèche
2. Retirez aussitôt le panier de cuisson à l'aide de la spatule et plongez l'ensemble dans l'eau froide.

13 *Minestrone*

Temps total : 34 mn
Temps de préparation : 6 mn

6 portions

facile

par portion : protéines 8 g; glucides 21 g; lipides 16 g
Kj 1079; kcal 258

Ingrédients

1 oignon coupé en 4 (80 g)
120 g de poireaux coupés en tronçons
40 g d'huile d'olive
600 g de légumes variés au choix, coupés en morceaux (par exemple : pomme de terre, carotte, haricots verts, courgette, branche de céleri et poireau)
1000 g d'eau
2 cubes de bouillon Thermomix
1 c. à café de sel
120 g de nouilles type ditalini

Pour assaisonner
Huile d'olive à discrétion
Feuilles de basilic
Parmesan, à discrétion

Préparation

1. Mettre l'oignon et le poireau dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 7**.
2. Ajouter l'huile et faire rissoler sans coloration **3 mn/100°/vitesse 1**.
3. Ajouter les légumes et hacher **2 sec/augmenter progressivement la vitesse de 🥄 à vitesse 5** et répéter 3 fois cette étape.
4. Ajouter l'eau et le bouillon de légumes et cuire pendant **15 mn/100°/vitesse 1**.
5. Ajouter le sel et les nouilles, programmer **le temps indiqué sur le paquet/100°/↺/vitesse** 🥄.
6. Servir la soupe avec un filet d'huile d'olive, des feuilles de basilic et du Parmesan râpé à discrétion.

Conseil
Excellente recette pour utiliser vos restes de légumes.

Variantes
- Remplacez les nouilles par du riz en prenant soin de vérifier le temps de cuisson sur le paquet.
- Vous pouvez ne pas ajouter les nouilles, dans ce cas ne versez que 700 g d'eau à l'étape 4 et prolongez le temps de cuisson de 8 minutes. Passez outre l'étape 5 et servez la soupe bien chaude.

14 *Velouté au Riesling*

Temps total : 24 mn Temps de préparation : 6 mn	6 portions	facile	par portion : protéines 4 g; glucides 8 g; lipides 15 g Kj 874; kcal 209

Ingrédients

100 g d'oignons coupés en 2
100 g de poireaux coupés en morceaux
100 g de pommes de terre coupées en morceaux
20 g de beurre
200 g d'eau
1 cube de bouillon de volaille
200 g de vin blanc sec, Riesling
330 g de lait
200 g de crème
Du sel à discrètion

Préparation

1. Placer les oignons, les poireaux et les pommes de terre dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter le beurre et faire revenir sans coloration pendant **4 mn/Varoma/vitesse 3**.
3. Ajouter l'eau, le cube de bouillon et le vin blanc et cuire **11 mn/100°/vitesse 2**.
4. Puis mixer **20 sec/vitesse 10**.
5. Ajouter le lait et la crème et chauffer **2 mn/100°/vitesse 3**. Rectifier l'assaisonnement et servir chaud.

Conseil
Agrémentez d'une cuillère de crème fouettée ou de crème fraîche et de la ciboulette.

Variante
Version végétarienne : remplacez le bouillon de volaille par du bouillon de légumes.

15 *Soupe à l'oignon*

Temps total : 39 mn *Temps de préparation : 12 mn*	*6 portions*	*moyen*	*par portion : protéines 9 g; glucides 27 g; lipides 8 g; Kj 999; kcal 239*

Ingrédients

80 g de gruyère coupé en morceaux
20 g de beurre (ou 2 c. à soupe de graisse de canard)
500 g d'oignons épluchés et coupés en 2
20 g de farine
200 g de vin blanc
800 g d'eau
1 cube de bouillon de volaille
½ c. à café de sel
2 pincées de poivre
12 tranches de pain dur

Préparation

1. Mettre les morceaux de gruyère dans le bol, râper **6 sec/vitesse 7,** transférer dans un récipient et réserver.
2. Placer le beurre dans le bol et programmer **1 mn/90°/vitesse 1**.
3. Ajouter les oignons et hacher **6 sec/vitesse 4** et faire rissoler **5 mn/100°/vitesse 1**.
4. Ajouter la farine et mixer **10 sec/⟲/vitesse 3**.
5. Verser le vin blanc, l'eau et le bouillon de volaille et faire mijoter **20 mn/100°/⟲/vitesse 1**. Préchauffer the le four (position grill) à 210°.
6. Assaisonner de sel et de poivre, mixer **20 sec/⟲/vitesse 1** puis verser dans des bols à soupe allant au four, poser 2 tranches de pain à la surface et saupoudrer de gruyère râpé. Enfourner jusqu'à ce que le gruyère ait fondu et soit gratiné. Servir immédiatement.

Bols à soupe résistant à la chaleur

16 *Velouté de pommes de terre*

Temps total : 45 mn Temps de préparation : 20 mn	6 portions	moyen	par portion : protéines 4 g; glucides 16 g; lipides 3 g Kj 462; kcal 110

Ingrédients

100 g d'oignons
50 g de lardons
1 tranche de pain de campagne coupée en dés
100 g de céleri-rave coupé en morceaux
100 g de carottes coupées en morceaux
400 g de pommes de terre coupées en morceaux
100 g de poireaux détaillés en rondelles
1000 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes (ou fond Thermomix)
2 c. à soupe de persil haché
2 pincées de noix de muscade
½ c. à café de sel
2 pincées de poivre

Préparation

1. Placer les oignons dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter les lardons et faire rissoler sans coloration **3 mn/Varoma/↺/vitesse 1**.
3. Ajouter les dés de pain, faire rissoler **2 mn/Varoma /↺/vitesse 1 sans le gobelet doseur**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
4. Mettre le céleri, les carottes et les pommes de terre dans le bol et hacher pendant **4 sec/↺/vitesse 5**.
5. Ajouter les rondelles de poireaux, l'eau et le bouillon et cuire **18 mn/100°/↺/vitesse 1**.
6. Puis ajouter le mélange oignon-bacon, le persil et les épices et mixer **15 sec/↺/vitesse 3**.

Conseil
- Pour une soupe veloutée mixer **15 sec/↺/vitesse 8** entre les étapes 5 et 6.
- Si les lardons sont dégraissés, ajoutez 25 g de beurre à l'étape 2.

17 Velouté de potiron et fruits de mer

Ingrédients

30 g d'oignons
30 g de beurre
400 g de chair de potiron coupée en morceaux
100 g de pommes de terre épluchées et coupées en morceaux
500 g d'eau
1 c. à café de sel
1 pincée de poivre
6 crevettes de taille moyenne (gambas) décortiquées
150 g de crème
3 c. à café de caviar pour la finition (facultatif)
3 brins de coriandre équeutés et hachés
2 c. à café de ciboulette ciselée

Temps total : 34 mn
Temps de préparation : 10 mn

6 portions

facile

par portion : protéines 7 g; glucides 7 g; lipides 13 g Kj 743; kcal 178

Préparation

1. Placer l'oignon dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter le beurre et faire rissoler sans coloration **3 mn/Varoma/vitesse 1**.
3. Ajouter les morceaux de potiron, les pommes de terre et l'eau et faire mijoter **15 mn/100°/vitesse 2**.
4. Puis mixer **1 mn/vitesse 10**.
5. Ajouter le sel, le poivre et les crevettes et la crème, cuire **4 mn/100°/⟲/ vitesse 2**. Verser la soupe dans des bols individuels et y répartir les crevettes. Agrémenter d'½ c. à soupe de caviar, parsemer de coriandre et de ciboulette.

Conseil
- Pour réaliser vos soupes utilisez les courges suivantes : courge muscade, citrouille, golden nugget.
- En utilisant de l'eau chaude à l'étape 3, vous gagnez 3 minutes de cuisson.

18 *Velouté de lentilles*

Temps total : 40 mn Temps de préparation : 15 mn	*6 portions*	*facile*	*par portion : protéines 22 g; glucides 28 g; lipides 19 g Kj 1595; kcal 381*

Ingrédients

250 g de lentilles
1100 g d'eau
120 g d'oignons coupés en 2
200 g de lardons
100 g de céleri-rave coupé en morceaux
100 g de carottes coupées en morceaux
200 g de pommes de terre en brunoise
100 g de poireaux émincés
2 cubes de bouillon ou 2 cubes de bouillon de légumes fait au Thermomix
30 g de vinaigre
2 petites saucisses précuites (100–120 g) détaillées en rondelles
½ c. à café de sel
2 pincées de poivre

Préparation

1. Placer les lentilles et 700 g d'eau dans un récipient et les laisser tremper pendant 6 à 8 heures.
2. Placer l'oignon dans le bol et le hacher **3 sec/vitesse 5**.
3. Ajouter les lardons, faire rissoler sans coloration **3 mn/Varoma/vitesse 1**.
4. Ajouter le céleri et les carottes et hacher **5 sec/vitesse 5**.
5. Puis ajouter les lentilles avec l'eau, les pommes de terre, les poireaux, 400 g d'eau et les cubes de bouillon, faire cuire **25 mn/100°/⟲/vitesse 1**.
6. Ajouter le vinaigre et les saucisses en tranches et cuire **4 mn/100°/⟲/vitesse 1**.
7. Rectifier l'assaisonnement avant de Servir.

Conseil
- Si le velouté s'échappe du bol, diminuez la température à 90°.
- Si les lardons sont dégraissés, ajouter 25 g de beurre à l'étape 2.
- Décorez de quelques feuilles de sauge ou d'origan.

Variantes
- Préparez une soupe de pois de la même manière. Remplacez les lentilles par des pois cassés, ajouter 100 g d'eau à l'étape 5. Le temps de cuisson peut varier selon la variété de pois utilisée e référez-vous au paquet et vérifiez la cuisson bien entendu.
- Vous aimez les saucisses? Alors placez de petites saucisses type francfort dans le Varoma. Mettez le varoma en place à l'étape 5, les saucisses vont se réchauffer pendant la cuisson à 100° de la soupe (surtout pas à température Varoma). Servez très chaud avec la soupe.

19 Soupe aux légumes d'hiver

Temps total : 40 mn
Temps de préparation : 10 mn

8 portions

facile

par portion : protéines 9 g; glucides 15 g; lipides 8 g Kj 407; kcal 168

Ingrédients

100 g de poireaux coupés en morceaux
1 oignon coupé en 2
70 g de lard en tranches
40 g d'huile d'olive
200 g de chou frisé émincé finement
1 boîte d'haricot rouge (540 g poids égoutté)
300 g de carottes coupées en morceaux
100 g de navets coupés en morceaux
1 cube de fond de bœuf
700 g d'eau

Préparation

1. Placer les poireaux et l'oignon dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter le lard et l'huile, faire rissoler sans coloration pendant **5 mn/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, disposer le chou dans le Varoma avec la moitié des haricots rouges. Réserver.
3. Ajouter les carottes, le navet, le cube de bouillon, l'eau et le restant de haricots rouges. Mettre le Varoma en place et programmer **25 mn/Varoma/vitesse 1**.
4. Retirer le varoma, insérer le gobelet doseur et mixer **20 sec/vitesse 6, puis 40 sec/vitesse 10**. Transvaser la soupe dans une soupière, ajouter le chou et les haricots rouges et mélanger. Servir aussitôt.

Conseil
Si vous préférez une soupe moins épaisse, ajoutez davantage de liquide directement dans la soupière.

20 « Harira »

Ingrédients

100 g de pois chiches pelés
1350 g d'eau
20 g de farine
30 g de concentré de tomates
350 g de tomates coupées en 2
80 g d'oignons coupés en 2
1 gousse d'ail
4 brins de coriandre fraîche équeutée
4 brins de persil frais et équeutés
100 g de tiges de céleri coupées en tronçons
300 g de viande (bœuf ou agneau) coupée en petits morceaux (1 x 1 cm)
1 c. à soupe de sel
2 c. à café de raz el hanout (ou mélange d'épices)
100 g de lentilles
1 c. à soupe de jus de citron

Temps total : 7 h Temps de préparation : 15 mn	6 portions	moyen	par portion : protéines 18 g; glucides 23 g; lipides 5 g Kj 910; kcal 217

Préparation

1. Placer les pois chiches et 500 g d'eau dans un saladier et laisser tremper pendant 6–8 heures.
2. Verser la farine, 200 g d'eau et le concentré de tomates dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 5,** débarrasser dans un récipient et réserver.
3. Mettre les tomates, l'oignon, la gousse d'ail, la coriandre, le persil et le céleri dans le bol, hacher **7 sec/vitesse 7**.
4. Ajouter la viande, les pois chiches égouttés, les épices et 650 g d'eau, cuire **20 mn/100°/↺/vitesse** 🥄. Remplacer le gobelet doseur par le panier de cuisson sur le couvercle.
5. Ajouter les lentilles et cuire **15 mn/100°/↺/vitesse** 🥄.
6. Ajouter le mélange farine-tomate, mélanger **15 sec/↺/vitesse 1** et faire cuire **10 mn/100°/↺/vitesse** 🥄.
7. Ajouter le jus de citron, verser la soupe dans une soupière et servir chaud.

Conseil
Le Ras el hanout ou est un mélange de plus d'une douzaine d'herbes et d'épices, utilisé dans toute l'Afrique de Nord et le Moyen-Orient. La solution alternative est de mélanger ¼ de c. à café de poivre et de gingembre en poudre, ½ c. à café de cannelle et de paprika fort et 1 c. à café de curcuma.

21 *Borscht*

Temps total : 50 mn Temps de préparation : 15 mn	6 portions	facile	par portion : protéines 2 g; glucides 12 g; lipides 7 g Kj 505; kcal 121

Ingrédients

- 3–5 brins de persil équeutés
- 200 g de tomates
- 100 g d'oignons coupé en 2
- 100 g de carottes coupées en morceaux
- 200 g de betteraves coupées en bouchées
- 40 g d'huile
- 150 g de pommes de terre coupées en bouchées
- 100 g de poivrons rouges coupés en bouchées
- 200 g de chou blanc coupé en lanières
- 1000 g d'eau
- 2 c. à café de sel
- ½ c. à café de poivre

Préparation

1. Mettre le persil dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 7**.
2. Ajouter les tomates et hacher **10 sec/vitesse 4,** débarrasser dans un récipient et réserver.
3. Placer les oignons, les carottes dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**.
4. Ajouter la betterave et l'huile, faire rissoler sans coloration **5 mn/Varoma/↺/vitesse 1–2**.
5. Ajouter les pommes de terre, le poivre, le chou et l'eau et cuire **17 mn/100°/↺/vitesse 1**.
6. Ajouter les tomates concassées et le persil, saler et poivrer, cuire **5 mn/100°/↺/vitesse 1**. Laisser tiédir pendant 10 minutes environ avant de servir dans des bols.

Conseil
Accompagnez le borscht d'une cuillère de crème fraîche par assiette.

1 *Filet mignon aux pruneaux* p. 98

2 *Boulettes de viande et pommes de terre vapeur à la sauce aux câpres* p. 100

3 *Chou farci à la sauce tomate* p. 102

4 *Spaghetti carbonara* p. 104

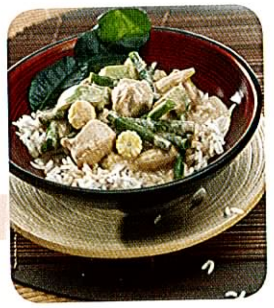
5 *Lasagnes au four* p. 106

6 *Burritos* p. 109

7 *Poulet sauce «San Fernando»* p. 112

8 *Poulet mijoté aux poivrons rouges* p. 114

9 *Curry rouge Thaï* p. 116



10 *Soupe chinoise au bœuf* p. 118

11 *«Japchae»* p. 120

12 *Goulasch à la hongroise* p. 122

7 Poulet sauce «San Fernando» p. 112

8 Poulet mijoté aux poivrons rouges p. 114

9 Curry rouge Thaï p. 116

10 Soupe chinoise au bœuf p. 118

11 «Japchae» p. 120

…asch à la …oise p. 122

13 Couscous d'agneau et légumes p. 124

14 Quiche Lorraine p. 126

15 Calzone p. 128

16 Pavé de cabillaud au beurre d'agrumes p. 130

17 Merlu à la galicienne p. 132

18 Mijoté de poisson p. 134

19 *Mijoté au thon et pommes de terre* — p. 136

20 *Risotto au calamar* — p. 138

21 *Saint-Jacques à la crème sur lit de poireaux* — p. 140

22 *Fruits de mer au lait de coco* — p. 142

23 *Légumes au curry indien* — p. 144

24 *Risotto au safran* — p. 146

25 *Légumes vapeur et riz sauce aigre-douce*

p. 148

26 *Galettes de pommes de terre et compote de pommes*

p. 150

27 *Omelette espagnole aux pommes de terre*

p. 152

28 *Pizza Margherita ou Pizza Capricciosa*

p. 154

29 *Tagliatelles aux cèpes*

p. 156

30 *« Pirogi »*

p. 158

1 *Filet mignon aux pruneaux*

Temps total : 1 h
Temps de préparation : 15 mn

4 portions

moyen

par portion : protéines 33 g; glucides 54 g; lipides 3 g
Kj 1629; kcal 389

Ingrédients

500 g de filet mignon
230 g de pruneaux dénoyautés
Sel
Poivre
130 g d'oignons coupés en deux
2 gousses d'ail
1 cube de bouillon de volaille
2 c. à café de concentré de tomates
600 g d'eau
500 g de pommes de terre épluchées et coupées en gros morceaux

Préparation

1. Inciser le filet en son milieu et sur toute la longueur à l'aide d'un grand couteau bien aiguisé, former un trou de Ø 4 cm. Remplir cette cavité avec 200 g de pruneaux, assaisonner. Puis envelopper le filet dans un film alimentaire en prenant soin de bien serrer, le poser dans le Varoma et réserver.
2. Placer les oignons, les gousses d'ail, le bouillon, 30 g de pruneaux et le concentré de tomates dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**.
3. Verser l'eau, insérer le panier de cuisson et y peser les pommes de terre. Mettre le Varoma en place et programmer **45 mn/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et le panier de cuisson. Rectifier l'assaisonnement de la sauce, retirer la viande du film alimentaire et détailler en 8 tranches. Accompagner des pommes de terre et de la sauce.

Conseil
Demandez l'aide de votre boucher pour réaliser l'entaille dans la viande.

Un couteau à longue lame fine et bien aiguisée, du film alimentaire spécial cuisson

2 Boulettes de viande et pommes de terre vapeur à la sauce aux câpres

Temps total : 46 mn
Temps de préparation : 10 mn

4 portions

facile

par portion : protéines 28 g; glucides 44 g; lipides 34 g
Kj 2515; kcal 600

Ingrédients

40 g de petits pains (ou 40 g de pain dur coupé en morceaux)
100 g d'oignons
1 œuf
1 c. à café de sel
¼ c. à café de poivre
400 g de viande hachée
800 g d'eau
1 cube de bouillon
700 g de pommes de terre coupées en morceaux

La sauce aux câpres
200 g de crème
1 c. à café de jus de citron
50 g de farine
1 c. à café de sel
¼ c. à café de poivre
60 g de câpres au vinaigre égouttées

Préparation

1. Placer le pain dans le bol et mixer environ **10 sec/vitesse 7** et débarrasser la chapelure dans un récipient.
2. Mettre les oignons dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**.
3. Ajouter la chapelure, l'œuf, le sel, le poivre et la viande hachée dans le bol et mélanger soigneusement **50 sec/⟲/vitesse 4**. Former de petites boules de viande (Ø 3–4 cm) entre vos mains préalablement passées sous l'eau, les poser dans le Varoma.
4. Verser l'eau et le bouillon de viande dans le bol, insérer panier de cuisson et y peser les pommes de terre. Mettre le Varoma en place et cuire à la vapeur **30 mn/Varoma/⟲/vitesse 1**.
5. Réserver le Varoma et les pommes de terre au chaud, conserver le bouillon de cuisson.

La sauce aux câpres

6. Verser 500 g de bouillon dans le bol, si nécessaire rajouter un peu d'eau. Ajouter la crème, le jus de citron, la farine, le sel et le poivre, cuire **5 mn/100°/⟲/vitesse 3**.
7. Ajouter les câpres et mixer pendant **10 sec/⟲/vitesse 2**.
8. Servir les boulettes de viande et la sauce aux câpres dans un plat et les pommes de terre en accompagnement.

Conseil
Accompagnez ce plat de quelques betteraves au vinaigre.

3 *Chou farci à la sauce tomate*

Temps total : 1 h 45 mn *Temps de préparation : 20 mn*	*4 portions*	*moyen*	*par portion : protéines 28 g; glucides 51 g; lipides 17 g* *Kj 1985; kcal 474*

Ingrédients

1600 g d'eau
200 g de riz
8 grandes feuilles de chou frisé
100 g d'oignons coupés en 2
2 gousses d'ail
20 g de beurre
100 g de lard coupé en dés
250 g de filets de poulet coupés en morceaux
1 c. à café de sel
¼ c. à café de poivre

La sauce tomate

70 g d'oignon coupé en 2
1 gousse d'ail
20 g de beurre
50 g de poivrons rouges
500 g de tomates coupées en 2
1 cube de bouillon de volaille
1 c. à soupe de farine

Préparation

1. Verser 900 g d'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson, y peser le riz et programmer **12 mn/Varoma/vitesse 1**.
2. Disposer les feuilles de chou dans le Varoma, mettre le Varoma en place et blanchir **10 mn/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et, sans les retirer du Varoma, passer rapidement les feuilles sous l'eau froide. Enlever le panier de cuisson et réserver. Vider le bol.
3. Placer l'oig et les gousses d'ail dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 5**.
4. Ajouter le beurre et faire rissoler pendant **3 mn/Varoma/vitesse 1**.
5. Ajouter le lard les blancs de poulet et hacher pendant **20 sec/vitesse 6**.
6. Ajouter le riz, le sel et le poivre puis mixer **1 mn/↺/🥄**. Répartir la préparation entre les 8 feuilles de chou. Réaliser de petits paquets en enroulant les feuilles de chou autour de la farce et en rabattant les extrémités en dessous. Les poser dans le varoma et le plateau vapeur.
7. Verser 700 g d'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et programmer **40 mn/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et réserver.

La sauce tomate

8. Placer l'oignon et l'ail dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 5**.
9. Ajouter le beurre, faire rissoler **3 mn/Varoma/vitesse 1**.
10. Ajouter les poivrons rouges et les tomates et mélanger **30 sec/vitesse 9**.
11. Puis ajouter le cube de bouillon et la farine, faire cuire **10 mn/100°/ vitesse 2**.
12. Mélanger **15 sec/vitesse 6**. Servir le chou farci avec sa sauce.

Conseil
- Si vous avez un petit chou utilisez davantage de feuilles.
- S'il vous reste de la farce, formez des boulettes que vous ferez cuire à la vapeur dans le Varoma.

4 *Spaghetti carbonara*

Temps total : 30 mn *Temps de préparation : 5 mn*	*4 portions*	*facile*	*par portion : protéines 31 g; glucides 62 g; lipides 31 g Kj 2746; kcal 656*

Ingrédients

60 g de fromage de parmesan coupé en morceaux
30 g de pecorino
30 g d'échalotes
150 g de lardons
20 g d'huile d'olive
3 œufs (60 g)
1 jaune d'œuf
¾ c. à café de sel
2 pincées de poivre
1200 g d'eau
350 g de spaghettis

Préparation

1. Placer le parmesan et le pecorino dans le bol, râper **10 sec/vitesse 9**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
2. Mettre l'échalote dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 6**.
3. Ajouter le bacon et l'huile d'olive et faire rissoler **5 mn/Varoma/vitesse 1**. Débarrasser dans un saladier et réserver.
4. Introduire le jaune d'œuf et le fromage râpé dans le bol, assaisonner d'¼ c. à café de sel et du poivre et mixer **15 sec/vitesse 4**. Ajouter ce mélange au bacon.
5. Sans nettoyer le bol, verser l'eau et ½ c. à soupe de sel dans le bol et amener à ébullition pendant **10 mn/100°/vitesse 1**.
6. Introduire les spaghettis à travers le couvercle du bol et **programmer le temps de cuisson indiqué sur le paquet/100°/⟲/vitesse 1**. Vérifier que les pâtes sont « al dente ». Les égoutter dans le panier de cuisson et les verser dans le saladier contenant la préparation à base de bacon, mélanger soigneusement, rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt.

Conseil
La cuisson « Al dente » signifie que les pâtes sont molles mais encore fermes sous la dent.

5 *Lasagnes au four*

Temps total : 2 h
Temps de préparation : 40 mn

6 portions

difficile

par portion : protéines 54 g; glucides 62 g; lipides 57 g Kj 4130; kcal 986

Suite page suivante

Ingrédients	Préparation
200 g de parmesan coupé en morceaux	1. Placer le Parmesan dans le bol, mixer **15 sec/vitesse 10**. Débarrasser dans un récipient et réserver.

La pâte

300 g de farine
70 g de feuilles d'épinard nettoyées et séchées
2 œufs (à 60 g)
1 c. à soupe d'huile d'olive

2. Mettre la farine et les épinards dans le bol, mixer **20 sec/vitesse 9**.
3. Ajouter les œufs et l'huile et pétrir **2 mn/⊍/🌾**. Débarrasser la pâte dans un saladier, recouvrir d'un linge et laisser reposer pendant 15 minutes.

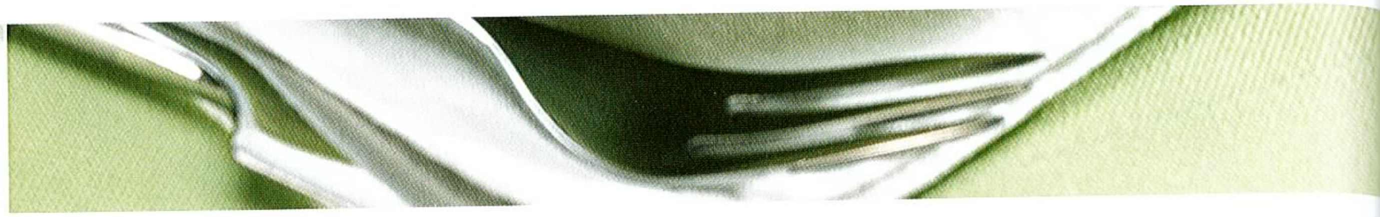
La sauce bolognaise

800 g de viande (moitié porc, moitié bœuf) coupée en morceaux (3 x 3 cm)
200 g de légumes variés (céleri branche, carotte, oignon) et coupés en morceaux
60 g d'huile d'olive
100 g de vin blanc sec
300 g de tomates pelées
1–1½ c. à café de sel
½–1 c. à café de poivre

4. Placer la viande dans le bol, hacher **10–15 sec/vitesse 7**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
5. Mettre les légumes dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 7**.
6. Ajouter l'huile et faire rissoler **5 mn/Varoma/vitesse 2**.
7. Ajouter la viande hachée, programmer **8 mn/Varoma/↺/vitesse 🥄**.
8. Verser le vin, programmer **5 mn/Varoma/↺/vitesse 🥄**.
9. Puis verser les tomates, le sel et le poivre et cuire **20 mn/100°/↺/vitesse 🥄**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
10. Pendant la cuisson, étaler finement la pâte sur un plan de travail préalablement fariné en 12 rectangles (20 x 10 cm) à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

5 *Lasagnes au four*

Page précédente



Ingrédients

La Béchamel
1000 g de lait
80 g de beurre, et un peu pour le gratin
120 g de farine
½ c. à café de sel
1–2 pincées de noix de muscade

Préparation

La sauce Béchamel

11. Placer tous les ingrédients dans le bol, programmer **12 mn/100°/ vitesse 3**.
12. Pendant la cuisson de la sauce, précuire les rectangles de pâte dans un faitout rempli d'eau salée pendant 5 minutes, égoutter à l'aide du Varoma puis les essorer sur du papier absorbant.

Le montage des lasagnes

13. Préchauffer le four à 180°.
14. Beurrer légèrement un plat à gratin, verser une fine couche de sauce bolognaise au fond du plat.
15. Puis disposer une fine couche de pâte par dessus, puis du fromage râpé et une couche de béchamel. répéter cette opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Finir par une couche de béchamel et parsemer de parmesan râpé et de quelques morceaux de beurre. Enfourner à four chaud et cuire pendant 20–30 minutes à 180°. Couper les lasagnes en parts rectangulaires et servir bien chaud.

Conseil
- C'est un plat idéal pour recevoir des amis et facilement réalisable à l'avance.
- Si vous êtes très pressés, achetez de la pâte à lasagnes toute prête et de la viande déjà hachée.
- Les lasagnes se congèlent très aisément.

Rouleau à pâtisserie, plat à gratin

Variante
Remplacez les feuilles de lasagnes par des crêpes.

Lasagnes au four

Préparation

[illegible] Béchamel

[illegible] tous les ingrédients dans le bol, programmer **12 mn/100°/** [illegible] 3.

[illegible] la cuisson de la sauce, précuire les rectangles de pâte dans [illegible] rempli d'eau salée pendant 5 minutes, égoutter à l'aide du [illegible] puis les essorer sur du papier absorbant.

[illegible] des lasagnes

[illegible] le four à 180°.

[illegible] un plat à gratin, verser une fine couche de sauce [illegible] fond du plat.

[illegible] une fine couche de pâte par dessus, puis du fromage râpé [illegible] béchamel. répéter cette opération jusqu'à épuisement [illegible] par une couche de béchamel et parsemer de [illegible] quelques morceaux de beurre. Enfourner à four [illegible] 20–30 minutes à 180°. Couper les lasagnes [illegible] et servir bien chaud.

6 Burritos

Temps total : 1 h 15 mn
Temps de préparation : 1 h

16 morceaux

difficile

par morceau* : protéines 16 g; glucides 25 g; lipides 22 g
Kj 1546; kcal 370

* à la farine de blé

Suite page suivante

Ingrédients

Tortilla à la farine de blé
500 g de farine de blé
100 g de saindoux
2 c. à café de sel
250 g d'eau, chaude

Tortilla à la farine de maïs
300 g de farine de maïs
1 c. à café de sel
400 g d'eau, chaude

Accompagnements
Guacamole
Poulet sauce « San Fernando » (½ recipe)
200 g de tomates
50 g d'oignons
2–3 brins de coriandre équeutée
1 piment moyen (facultatif)
250 g de crème fraîche
200 g de fromages, cheddar ou fromage à pâte dure, coupés en morceaux

Préparation

Les burritos sont un plat mexicain traditionnel composé de tortilla de blé ou de maïs roulés autour d'une garniture. Les Tortillas peuvent être farcies de viande, de poisson, de fruits de mer, de légumes et de fromage et servies avec des sauces : crème, haricots, tomate, chou, oignons et coriandre fraîche offrant ainsi saveurs et goûts variés. Les burritos sont dégustés avec les doigts pendant que les tortillas sont encore molles et se roulent facilement.

Dans un premier temps : préparer la pâte à tortilla

Pour 16 tortillas de blé ou au maïs

1. Placer tous les ingrédients sauf l'eau chaude dans le bol et mixer **10 sec/vit 7**.
2. Verser l'eau chaude et mixer **10 sec/vitesse 7 puis pétrir 1 mn/↺/**. Débarrasser dans un récipient, recouvrir d'un linge et laisser reposer pendant de15 minutes à 1 heure.

Rouleau à pâtisserie, papier cuisson, poêle

Burritos à la farine de maïs :
protéines: 15 g ; glucides : 17 g; lipides : 16 g; Kj 1153 ; Kcal 276

Page précédente

Puis préparer la farce, la garniture et les tortillas

3. Préparer le guacamole (page 50), puis nettoyer et sécher le bol.
4. Préparer la recette du poulet sauce San Fernando en divisant les quantités de moitié (page 112, et sans riz). Mélanger soigneusement le poulet et la sauce dans un saladier.
5. Pendant la cuisson du poulet en sauce, préparer les tortillas.
   Diviser la pâte en 16 boules de taille égale. Les étaler finement sur un plan de travail préalablement fariné ou anti adhésif (si besoin entre deux feuilles de film alimentaire) en faisant des disques de 15–18 cm de diamètre environ.
   Les cuire les unes après les autres dans une poêle anti adhésive. Afin d'obtenir des tortillas bien plates, aplatir bulles se formant à la surface à l'aide d'un écumoire les empiler les unes sur les autres et les placer au four à 80° C (th 2–3) jusqu'au moment de servir.
6. Pendant ce temps, mettre les tomates, l'oignon, la coriandre et le piment dans le bol et hacher **3–5 sec/vitesse 5**, débarrasser dans un récipient. Nettoyer et sécher le bol. Verser la crème fraîche dans un petit récipient.
7. Râper et faire fondre le fromage : au moment de servir, placer le fromage dans le bol et râper **6–10 sec/vitesse 6** puis faire fondre **5 mn/90°/ vitesse 1**. Débarrasser dans un récipient et servir.

Enfin le montage

8. Servir les tortillas bien chaudes (recouvrir d'un linge ou d'une assiette pour les maintenir au chaud) accompagnées des garnitures et des sauces. Etaler une tortilla sur une assiette, placer la farce et les sauces au milieu puis replier.

7 Poulet sauce « San Fernando »

Temps total : 45 mn
Temps de préparation : 15 mn

8 portions

moyen

par portion : protéines 40 g; glucides 53 g; lipides 14 g
Kj 2121; kcal 507

Ingrédients

150 g de cacahouètes grillées
1 c. à café de cumin en grains
4 baies roses
2 clous de girofle
500 g de tomates coupées en 2
150 g d'oignons coupés en 2
1 gousse d'ail
2 piments assez forts
1 c. à soupe d'epazote (facultative)
200 g d'eau
30 g d'huile
2–3 cubes de bouillon de volaille
1000 g de suprêmes de volaille (ou en cubes)
500 g de riz

Préparation

1. Placer les cacahouètes, le cumin, les baies roses et le clou de girofle dans le bol et torréfier **8 mn/Varoma/vitesse** .
2. Ajouter les tomates, l'oignon, la gousse d'ail, les piments, l'epazote et l'eau, mélanger **30 sec/vitesse 10**.
3. Ajouter l'huile, le bouillon, et le poulet et cuire **30 mn/100°/↺/vitesse** . Pendant ce temps faire cuire du riz dans une casserole comme indiqué sur le paquet.
4. Débarrasser le poulet et sa sauce dans un plat. Remettre le poulet dans le bol et émincer finement **2 sec/↺/vitesse 4**. Verser l'effiloché de poulet dans la sauce, bien mélanger et servir avec du riz.

Conseil
- Le poulet et sa sauce sont une base idéale de garniture pour tortilla avec du guacamole et de la crème fraîche.
- Le chipotle est piment fumé sec et assez fort. Il est essentiellement utilisé dans la cuisine mexicaine.

8 *Poulet mijoté aux poivrons rouges*

Temps total : 50 mn Temps de préparation : 15 mn	4 portions	moyen	par portion : protéines 54 g; glucides 9 g; lipides 37 g Kj 2470; kcal 591

Ingrédients

40 g d'huile d'olive
3 gousses d'ail
150 g d'oignons coupés en 2
300 g de poivrons rouges coupés en morceaux
50 g de vin blanc
1000 g de poulet (cuisses, ailes, blancs)
50 g d'eau
200 g de sauce tomate (cf. astuce)
1 cube de bouillon de volaille (ou 1 c.à soupe de fond de volaille Thermomix)
1 c. à café de sel
½ c. à café de poivre frais moulu
250 g de champignons de Paris émincés
3 pincées de noix de muscade ou suivant les goûts

Préparation

1. Mettre l'huile d'olive et les gousses d'ail dans le bol, hacher **6 sec/vitesse 5** et faire rissoler sans coloration pendant **3 mn/Varoma/vitesse 1**.
2. Ajouter les oignons, les poivrons rouges et le vin blanc, hacher **4 sec/vitesse 5** et faire rissoler sans coloration pendant **10 mn/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, découper le poulet en morceaux et garder les cuisses et hauts de cuisses, les ailes et les blancs.
3. Ajouter les morceaux de poulet, l'eau, la sauce tomate, le bouillon de poule, saler et poivrer et faire cuire **20 mn/Varoma/↺/vitesse 🥄**.
4. Ajouter les champignons de Paris et la noix de muscade et cuire **10 mn/Varoma/↺/vitesse 🥄**. Puis disposer dans le plat de service et accompagner de pain.

Conseil
En Espagne, de nombreux plats sont préparés avec le «tomato frito».
En voici la recette adaptée au Thermomix : Hacher 1 petit oignon (40 g) pendant **3 sec/vitesse 5**, ajouter 1 c. à soupe d'huile d'olive et une pincée de sel et cuire pendant **2 mn/Varoma/vitesse 1**. Ajouter 250 g de coulis de tomates (en boîte), faire cuire **8 mn/100°/vitesse 1**. Puis laisser tiédir avant de mettre en pot hermétique.

9 *Curry rouge Thaï*

Ingrédients

Le curry

1 c. à café de poivre blanc en grains
1 c. à soupe de grains de coriandre
1 c. à café de cumin en grains
70 g d'échalotes
2 gousses d'ail
20 g d'huile d'arachide, ou huile de noix de coco
2 piments rouges de taille moyenne épépinés
50 g de citronnelle coupée en tronçons
30 g de galangal finement émincé
1 c. à café de sel
4 brins de coriandre
50 g de cacahouètes grillées
1 c. à soupe de pâte de crevettes
200 g de lait de coco

L'accompagnement

250 g de riz parfumé

Le plat

25 g de basilic thaï équeuté
200 g de lait de coco
80 g de mini maïs, coupés en 4 dans le sens de la longueur
150 g d'aubergines thaï coupées en 8
150 g de haricots verts thaï, coupés en morceaux de 3 cm environ
40 g de sauce de poisson
40 g de sucre de palme
400 g de suprêmes de volaille coupés en morceaux de 2 x 2 cm
30 g de jus de lime
8 feuilles de kafir concassées

Temps total : 1 h 10 mn
Temps de préparation : 25 mn

4 portions

difficile

par portion : protéines 38 g; glucides 72 g; lipides 30 g
Kj 3006; kcal 721

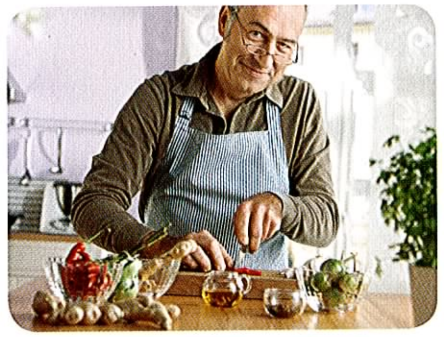
Préparation

Le curry

1. Placer le poivre, la coriandre et le cumin en grains dans le bol et torréfier pendant **5 mn/Varoma/⟲/vitesse 1**.
2. Ajouter les échalotes, les gousses d'ail, l'huile d'arachide, le piment, la citronnelle, le galangal, le sel et la racine de coriandre et faire rissoler pendant **8 mn/Varoma/⟲/vitesse 1**.
3. Ajouter les cacahuètes, la pâte de crevettes et le lait de coco, faire cuire **6 mn/100°/⟲/vitesse 1 et mixer 2 mn/vitesse 8**. Pendant le temps de cuisson, faire cuire du riz parfumé dans un faitout selon le mode indiqué sur le paquet.

Le plat

4. Ajouter le basilic thaï et le lait de coco, faire cuire **8 mn/100°/vitesse 1**.
5. Ajouter le mini maïs, les aubergines, les haricots, la sauce de poisson et le sucre de palme, faire cuire **5 mn/100°/⟲/vitesse 1**.
6. Ajouter le poulet, le jus de citron et les feuilles de kafir, mélanger les feuilles à l'aide de la spatule, faire cuire **7 mn/100°/⟲/vitesse** 🥄.
   Servir le curry dans un plat avec le riz parfumé.



10 *Soupe chinoise au bœuf*

Temps total : 1 h 18 mn Temps de préparation : 15 mn	*4 portions*	*facile*	*par portion : protéines 35 g; glucides 56 g; lipides 20 g Kj 2297; kcal 548*

Ingrédients

10 g de gingembre frais tranchée finement
20 g de gousses d'ail
25 g d'huile
500 g de viande de bœuf coupée en cubes
50 g de sauce de soja
50 g de pâte de haricots
20 g de sucre
100 g de tomates coupées en 4
1 feuille de laurier
800 g d'eau
150 g de radis blanc chinois coupé en 4
150 g de carottes coupées en 4
250 g de nouilles chinoises aux œufs
1 oignon nouveau ciselé finement

Préparation

1. Mettre le gingembre et l'ail dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 8**.
2. Verser l'huile, faire rissoler sans coloration **3 mn/Varoma/vitesse 1**.
3. Ajouter la viande de bœuf, la sauce de soja, la pâte de piment et le sucre, rissoler **4 mn/Varoma/⟲/vitesse 🥄**.
4. Ajouter les tomates, le laurier et l'eau et cuire **25 mn/100°/⟲/vitesse 🥄**.
5. Ajouter le radis blanc et les carottes et cuire à nouveau **25 mn/100°/⟲/vitesse 🥄**. Vérifier la cuisson de la viande, prolonger le temps de cuisson de quelques minutes si nécessaire.
6. Ajouter les nouilles chinoises et cuire **5 mn/90°/⟲/vitesse 🥄**.
Servir dans des bols individuels et parsemer la surface d'oignons nouveaux.

Conseil
- Variante : remplacer la pâte de piment par 30 g de sauce piment et 20 g de miso ou seulement 30 g de sauce pimentée.
- Ces ingrédients exotiques se trouvent facilement dans les épiceries asiatiques ou au rayon épicerie fine des grands magasins.

11 «Japchae»

Ingrédients

200 g d'échine de porc découpée en lanières de 5 mm
130 g de sauce de soja
3 c. à café de sucre
1 gousse d'ail finement hachée
2 pincées de poivre noir
250 g de vermicelles chinois et de l'eau froide
30 g de graines de sésame
200 g de carottes coupées en lanières de 2 mm
60 g d'oignons finement émincé
300 g de poivrons rouge, vert, jaune coupés en fines lanières
80 g de champignons de Paris finement émincés
800 g d'eau
20 g d'huile
2 c. à café de sel
30 g d'huile de sésame
50 g d'oignons nouveaux finement émincés

Temps total : 1 h 10 mn
Temps de préparation : 20 mn

6 portions

difficile

par portion : protéines 17 g; glucides 38 g; lipides 14 g Kj 1461; kcal 349

Préparation

1. Placer les morceaux de viande, 1 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe de sucre, l'ail, et le poivron dans un saladier, bien mélanger à l'aide de la spatule et laisser mariner. Mettre les vermicelles chinois dans un autre saladier, recouvrir d'eau froide et faire tremper pendant 45 minutes à 1 heure. Commencer l'étape suivante 30 minutes après.
2. Placer les graines de sésame dans le bol et les torréfier **6 mn/Varoma/⟲/vitesse 1**, débarrasser dans un récipient et réserver.
3. Disposer la viande marinée, les carottes et les oignons dans le Varoma, recouvrir du plateau vapeur et y étaler les poivrons et les champignons. Verser 800 g d'eau dans le bol, mettre Varoma en place et cuire **15 mn/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et réserver.
4. Ajouter 20 g d'huile, 50 g de sauce soja et les vermicelles chinois égouttés dans le bol, faire cuire **3 mn/100°/⟲/vitesse** ⸙.
   Au cours de la cuisson, ajouter 4 c. à soupe de sauce soja, 2 c. à soupe de sel, 2 c. à soupe de sucre, l'huile de sésame et le sésame torréfié dans un grand plat de service et mélanger intimement. Ajouter la viande, les légumes et les vermicelles dans la sauce et bien mélanger. Servir le plat parsemé d'oignons verts émincés et servir bien chaud.

Conseil
Le Japchae est considéré comme un plat complet parfois accompagné de riz ou d'une salade.

Variante
Remplacez la viande de porc par du bœuf ou du poulet.

12 *Goulasch à la hongroise*

Temps total : 1 h 40 mn
Temps de préparation : 15 mn

6 portions

moyen

par portion : protéines 42 g; glucides 40 g; lipides 16 g
Kj 1985; kcal 474

Ingrédients

½ c. à café de cumin en grains
3 gousses d'ail
3 brins de persil équeutés
3 brins de marjolaine équeutés
1 morceau de zeste de citron (1 x 3 cm)
450 g d'oignons coupés en 2
30 g d'huile
1000 g de viande de bœuf coupée en cubes (3 x 3 cm)
30 g de concentré de tomates
10 g de moutarde
1 c. à soupe de paprika doux
1 c. à soupe de paprika fort
2 feuilles de laurier
1 cube de bouillon (ou fait maison)
2 c. à café de sel
400 g d'eau
300 g de pâtes aux œufs

Préparation

1. Mettre le cumin dans le bol, réduire en poudre **1 mn/vitesse 10**.
2. Ajouter les gousses d'ail, le persil, la marjolaine et le zeste de citron, hacher **2 sec/vitesse 8**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
3. Mettre les oignons dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 5**.
4. Verser l'huile et faire rissoler **8 mn/Varoma/⟲/vitesse 1**.
5. Ajouter le bœuf, le concentré de tomates, la moutarde, les paprikas, les feuilles de laurier, le bouillon, 2 c. à café de sel et 400 g d'eau et programmer **22 mn/100°/⟲/vitesse** ⟡.
6. Ajouter l'assaisonnement réservé précédemment et cuire **60 mn/90°/⟲/vitesse** ⟡. Pendant la cuisson, préparer les pâtes en suivant les indications du paquet. Servir le goulash accompagné de pâtes fraîches.

Conseil

- Le goulasch se marie parfaitement avec les pâtes maison, des boulettes ou de la purée de pommes de terre.
- Le goulasch peut se conserver et se réchauffe facilement, pour votre repas du lendemain par exemple. Ou vous pouvez le préparer à l'avance en accompagnement.

13 Couscous d'agneau et légumes

Temps total : 1 h Temps de préparation : 20 mn	6 portions	facile	par portion : protéines 23 g ; glucides 51 g ; lipides 20 g Kj 1961 ; kcal 469

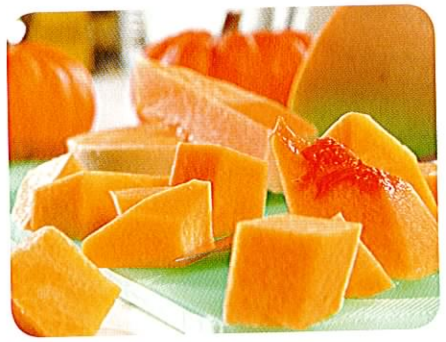
Ingrédients

500 g de tomates coupées en 2
100 g d'oignons coupés en 2
400 g de viande d'agneau, coupés en cubes de la taille d'une bouchée
2 brins de persil équeutés
2 brins de coriandre équeutés
2 c. à soupe de sel
1 c. à café de poivre fraîchement moulu
1 c. à café de cumin moulu
2 doses de safran (chaque dose de 0,1 g)
70 g d'huile d'olive
20 g de beurre
850 g d'eau
150 g de carottes coupées en morceaux de la taille d'une bouchée
150 g de courgettes coupées en morceaux de la taille d'une bouchée
150 g de navets coupés en morceaux de la taille d'une bouchée
150 g de chair de potiron coupée en morceaux de la taille d'une bouchée
350 g de graines de couscous moyen

Préparation

1. Placer les tomates et les oignons dans le bol et hacher **4 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter l'agneau, 1 c. à café de sel, les épices, 30 g d'huile d'olive, le beurre, 500 g d'eau, les carottes, les courgettes, les navets et le potiron, cuire **35 mn/100°/↺/vitesse 1**. Pendant la cuisson, mettre les graines de couscous, 350 g d'eau, 40 g d'huile d'olive et 2 c. à café de sel dans un saladier et mélanger soigneusement, puis laisser gonfler pendant 15 minutes.
3. Etaler les graines de couscous dans le Varoma, mettre le Varoma en place et programmer **15 mn/Varoma/↺/vitesse 1**. Servir le couscous accompagné du ragoût d'agneau et de légumes bien chaud à l'assiette.

Conseil
- Parsemez de coriandre ou de persil haché.
- Remplacez le beurre par du «smen» un beurre marocain épicé.



14 *Quiche Lorraine*

Ingrédients

100 g de gruyère
coupé en morceaux

La pâte
150 g de farine
75 g de beurre coupé en morceaux
½ c. à café de sel
50 g d'eau

La garniture
250 g d'eau
200 g de lardons
30 g de farine
30 g de beurre
250 g de lait
1 pincée de noix de muscade
½ c. à café de sel
2 pincées de poivre
3 œufs
2 c. à soupe de crème fraîche

Plat à tarte (Ø 26 cm), papier cuisson, légumes secs (haricots) pour la cuisson à blanc

Conseil
- Servez avec une salade mixte pour un dîner complet.
- Conservez les légumes secs pour une utilisation ultérieure.

Temps total : 1 h 10 mn
Temps de préparation : 20 mn

8 parts

moyen

par part : protéines 14 g; glucides 18 g; lipides 23 g
Kj 1417; kcal 339

Préparation

1. Mettre le gruyère dans le bol, râper **20 sec/vitesse 7**.
   Débarrasser dans un récipient et réserver.

La pâte

2. Placer tous les ingrédients de la pâte dans le bol et pétrir **1 mn/**.
3. Mixer la pâte **10 sec/⟲/vitesse 2**, puis la retirer du bol et former une boule.
4. Etaler la pâte sur une épaisseur de 2 mm puis en foncer un moule à tarte.
   Préchauffer le four à 180° (th 6).

La garniture

5. Verser l'eau dans le bol et amener à ébullition pendant **4 mn/100°/vitesse 1**.
6. Ajouter les lardons et les blanchir **1 mn/100°/vitesse 1**.
   Les égoutter à l'aide du panier de cuisson et réserver.
7. Piquer la pâte avec une fourchette, recouvrir de papier cuisson, puis recouvrir de légumes secs et enfourner pendant 15 minutes à 180°.
8. Placer la farine, le beurre, le lait, la noix de muscade, le sel et le poivre dans le bol, mixer **4 mn/90°/vitesse 3**.
9. Programmer **2 mn/vitesse 3** et ajouter les œufs, la crème fraîche et le gruyère à travers le couvercle.
10. Sortir le fond de tarte du four, retirer les légumes secs et le papier cuisson, recouvrir le fond de tarte de lardons et de la préparation. Cuire au four pendant 30–35 minutes à 180°. Découper des parts et servir c

15 *Calzone*

Ingrédients

Temps total : 2 h 50 mn
Temps de préparation : 25 mn

4 portions

moyen

par portion : protéines 40 g; glucides 75 g; lipides 43 g
Kj 3558; kcal 851

La pâte
220 g d'eau tiède
1 c. à café de sucre,
ou 1 c. à café de malt
20 g de levure boulangère fraîche
400 g de farine de blé
30 g d'huile d'olive
1 c. à café de sel

La garniture classique
300 g de mozzarella
400 g de tomates pelées,coupées en morceaux et égouttées
40 d d'huile d'olive
1 c. à café de sel
6 feuilles de basilic concassées
100g de jambon coupé en lanières

Rouleau à pâtisserie, plaque à pâtisserie, papier de cuisson

Variante
Faîtes confiance à votre imagination et réalisez une garniture avec les ingrédients de votre choix.

Préparation

La pâte

1. Verser l'eau, le sucre et le levure dans le bol, mixer **20 sec/vitesse 2**.
2. Ajouter la farine, l'huile d'olive et le sel et pétrir **2 mn/**. Placer la pâte dans un saladier légèrement huilé et former une boule. Couvrir le saladier d'un film alimentaire et laisser pousser la pâte pendant 2 heures.

La garniture

3. Préchauffer le four à 200° (th 6–7).
4. Placer la mozzarella dans le bol et hacher pendant **3 sec/vitesse 5**, débarrasser dans la panier de cuisson et laisser égoutter pendant 10 minutes. Pendant ce temps mettre les tomates, l'huile, le sel et les feuilles de basilic dans un récipient et bien mélanger.
5. Diviser la pâte en 4 boules ; sur un plan préalablement fariné, étaler finement (0,5 cm) chacun des pâtons en disque (Ø 26 cm). Répartir ¼ de la préparation à la tomate, la mozzarella et les morceaux de jambon entre les 4 disques, sur une moitié de chaque disque, à 2 cm du bord. Passer les bords au pinceau trempé dans de l'eau, replier la pâte en deux, pincer les bords ensemble à l'aide d'une fourchette. Disposer les Calzone sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson. Enfourner et cuire pendant 20–25 minutes à 200°. Servir chaud.

16 *Pavé de cabillaud au beurre d'agrumes*

Temps total : 45 mn
Temps de préparation : 15 mn

4 portions

facile

par portion : protéines 36 g; glucides 23 g; lipides 19 g Kj 1760; kcal 421

Ingrédients

700 g d'eau
400 g de pommes de terre coupées en morceaux
600 g de courgettes détaillées en rondelles (0,5 cm)
4 pavés de cabillaud sans la peau
1 orange bio
1 citron bio
Du sel
Du poivre
80 g de beurre coupé en morceaux et un peu pour le Varoma
1 c. à café de graines d'anis
10 brins de persil équeutés et ciselés

Préparation

1. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson et y peser les pommes de terre. Laver et couper les courgettes en rondelles et les disposer dans le Varoma. Beurrer légèrement le plateau vapeur du Varoma et y déposer les pavés de cabillaud. Prélever délicatement les zestes de l'orange et du citron avec un zesteur, ou les couper en fine julienne, en parsemer ¼ sur le poisson et réserver le reste. Saler et poivrer.
2. Mettre le Varoma en place et programmer **25 mn/Varoma/vitesse 1**. A la fin de la cuisson, retirer le Varoma et le panier de cuisson et vider le bol.
3. Placer les zestes réservés, le beurre en morceaux et l'anis dans le bol et régler **4 mn/60°/vitesse 1**.
4. Presser les agrumes et verser le jus dans le bol et mélanger **30 sec/ vitesse 3**. Servir aussitôt les pavés de cabillaud nappés du beurre d'agrumes et accompagnés des courgettes et de pommes de terre parsemées des brins de persil.

Conseil
Pour râper les zestes rapidement : placez les zestes dans le bol et hachez pendant **3 sec/vitesse 7**.

Zesteur ou économe

17 *Merlu à la galicienne*

Ingrédients

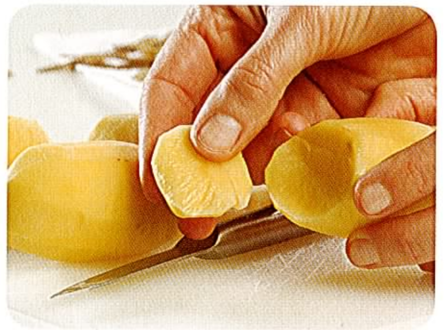
6 darnes de merlu (2–3 cm d'épaisseur) avec la peau
1½ c. à café de sel, et un peu plus
De l'huile pour huiler le plateau vapeur
800 g de pommes de terre épluchées et coupées en dés
400 g d'eau
1 feuille de laurier
200 g d'oignons émincés
6 feuilles de persil
100 g d'huile d'olive
40 g de gousses d'ail finement émincées
2 c. à soupe de paprika doux

Temps total : 50 mn *Temps de préparation : 10 mn*	*6 portions*	*moyen*	*par portion : protéines 38 g; glucides 24 g; lipides 23 g Kj 1930; kcal 460*

Préparation

1. Saler légèrement les darnes de merlu et les disposer sur le plateau vapeur préalablement huilé. Réserver.
2. **Insérer le fouet**. Placer les pommes de terre, l'eau, 1½ c. à soupe de sel, la feuille de laurier, les oignons et le persil dans le bol et programmer **15 mn/Varoma/↺/vitesse 🥄**.
3. Mettre le Varoma en place et cuire à nouveau **7 mn/Varoma/↺/vitesse 🥄**.
4. Retirer le Varoma, disposer la purée de pommes de terre et les darnes de poisson sur un plat et garder au chaud. Nettoyer le bol.
5. Verser l'huile d'olive dans le bol et la faire chauffer **4 mn/Varoma/vitesse 1**.
6. Ajouter l'ail et faire rissoler **6 mn/Varoma/vitesse 1**. Laisser tiédir 2 minutes. Pendant ce temps répartir la purée et les darnes sur les assiettes.
7. Ajouter le paprika doux dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 1**. Verser la sauce en filet sur le poisson et les pommes de terre et servir aussitôt.

Conseil
Afin que la purée reste crémeuse, au lieu de couper les pommes de terre en rondelles les Espagnols enlève un morceau de pomme de terre en les cassant. Répéter cette étape plusieurs fois pour chaque pomme de terre.



18 *Mijoté de poisson*

Temps total : 50 mn
Temps de préparation : 20 mn

6 portions

moyen

par portion : protéines 32 g; glucides 30 g; lipides 10 g Kj 1528; kcal 365

Ingrédients

2 oignons (80 g chacun)
2 gousses d'ail
50 g d'huile d'olive
400 g de tomates concassées en boîte
1000 g de pommes de terre épluchées et coupées en morceaux
2 c. à café de fond de poisson (Thermomix)
Du piment frais à discrétion
2 tomates coupées en rondelles
200 g de vin blanc
50 g d'eau
1 feuille de laurier
6 filets de poissons à chair ferme (lotte, cabillaud...) (900 g)
80 g de poivrons rouges détaillés en lanières
80 g de poivrons verts détaillés en lanières

Préparation

1. Placer 1 oignon et les gousses d'ail dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Verser l'huile et faire rissoler **3 mn/Varoma/vitesse 1**.
3. Ajouter le second oignon coupé en tranches et faire rissoler **3 mn/Varoma/↺/vitesse** 🥄.
4. Ajouter les tomates concassées et cuire **3 mn/Varoma/↺/vitesse** 🥄.
5. **Insérer le fouet.** Ajouter les pommes de terre, le fond de poisson, le piment, le vin blanc, dans le bol et cuire **10 mn/Varoma/↺/vitesse** 🥄. Pendant la cuisson, insérer le plateau vapeur dans le Varoma et y déposer les filets de poissons, assaisonner et poser les tranches de tomates et les poivrons sur le dessus.
6. Mettre le Varoma en place et programmer **15 mn/Varoma/↺/vitesse** 🥄. Servir aussitôt.

Conseil
- Parsemez de coriandre ciselée.
- Remplacez le fond de poisson Thermomix par 2 c. à soupe de sel. Préparez vous même votre fond de poisson (voir page 40).

19 *Mijoté au thon et pommes de terre*

Temps total : 50 mn Temps de préparation : 15 mn	6 portions	moyen	par portion : protéines 15 g; glucides 22 g; lipides 16 g Kj 1242; kcal 296

Ingrédients

50 g d'huile d'olive
100 g de poivrons verts coupés en morceaux
150 g d'oignons coupés en 2
100 g de coulis de tomates en conserve
2 gousses d'ail
2 c. à café de paprika doux (ou de la pâte de piment)
800 g de pommes de terre pelées et coupées e morceaux
400 g d'eau
Du sel à discrétion ou du bouillon de poisson
300 g de thon frais et coupé en morceaux (3 x 3 cm)
6 brins de persil équeutés et hachés

Préparation

1. Placer l'huile d'olive, les poivrons, les oignons, la pulpe de tomates et les gousses d'ail dans le bol, hacher pendant **4 sec/vitesse 4** et faire rissoler **7 mn/Varoma/vitesse 1**.
2. Ajouter le paprika doux et mixer **5 sec/vitesse 3**.
3. Insérer le fouet. Ajouter les pommes de terre et faire cuire **2 mn/100°/↺/ vitesse 🥄**.
4. Ajouter l'eau et le sel et programmer **20 mn/Varoma/↺/vitesse** 🥄. Vérifier la cuisson des pommes de terre, prolonger le temps de cuisson de 5 minutes si besoin.
5. Ajouter les morceaux de thon et faire mijoter **3 mn/Varoma/↺/vitesse** 🥄. Ajouter le persil, rectifier l'assaisonnement, laisser reposer pendant 5 minutes avant de servir.

Conseil
- Afin que la purée reste crémeuse les Espagnols enlèvent un morceau de pomme de terre en le cassant (cf. le merlu à la galicienne)
- La préparation de l'étape 1 s'appelle le «sofrito» qui est une base de la cuisine espagnole.

20 *Risotto au calamar*

Temps total : 1 h 20 mn Temps de préparation : 8 mn	*6 portions*	*moyen*	*par portion : protéines 34 g; glucides 52 g; lipides 14 g Kj 2026; kcal 483*

Ingrédients

1 calamar congelé (1000–1200 g) environ
100 g de vin blanc
2 oignons épluchés (80 g)
2 gousses d'ail
70 g d'huile d'olive
300 g de tomates en boîte, avec la sauce
Du sel, à discrétion
Du poivre, à discrétion
350 g de riz long, cuisson longue
De l'eau, selon besoin
4 brins de coriandre équeutés et hachés

Préparation

1. Couper le calamar congelé en bouchées, les placer avec le vin et un oignon dans le bol et cuire **40 mn/Varoma/vitesse 1**. Egoutter le calamar dans le panier de cuisson et récupérer le jus de cuisson dans un récipient. Réserver.
2. Mettre le deuxième oignon dans le bol et hacher **6 sec/vitesse 5**.
3. Ajouter l'huile d'olive les tomates en boîte, cuire **7 mn/100°/vitesse 1**.
4. Ajouter le calamar égoutté, assaisonner de sel et de poivre et cuire **7 mn/100°/↺/vitesse** 🥄.
5. Ajouter le riz et faire rissoler sans coloration **3 mn/100°/↺/vitesse** 🥄.
6. Peser le bouillon de cuisson dans le bol et verser 900 g d'eau puis cuire **15 mn/100°/↺/vitesse** 🥄. Servir dans un grand plat et parsemer de coriandre fraîche.

Variante
Vous pouvez tout aussi bien utiliser du vin rouge à la place du vin blanc, ou simplement de l'eau.

21 *Saint-Jacques à la crème sur lit de poireaux*

Temps total : 40 mn
Temps de préparation : 10 mn

4 portions

moyen

par portion : protéines 7 g; glucides 9 g; lipides 13 g
Kj 928; kcal 222

Ingrédients

3 échalotes
20 g de beurre
400 g de poireaux coupés en fines tranches (2 à 3 mm)
250 g de vin blanc sec
20 g d'eau
1 c. à café de sel (ou 1 c. à soupe de fond de poisson)
1 pincée de poivre
12 noix de Saint-Jacques (Ø 4 cm)
3 c. à soupe de crème fraîche à 35 % m.g.
20 g de maizena

Préparation

1. Placer les échalotes dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter le beurre et cuire pendant **2 mn/100°/vitesse 1**.
3. Ajouter le vin blanc, l'eau, le sel et le poivre, mettre le Varoma en place et programmer **4 mn/varoma/vitesse 1**. Pendant la cuisson, disposer les noix de Saint Jacques sur le plateau vapeur.
4. Mettre le Varoma en place et programmer **7 mn/Varoma/vitesse 1**.
5. Réserver le Varoma. Verser la crème et la maïzena dans le bouillon restant dans le bol et cuire pendant **5 mn/100°/vitesse 3**. Puis mixer **30 sec/vitesse 8**. Disposer harmonieusement les poireaux sur le plat de service, puis les noix de Saint-Jacques et verser la crème. Servir aussitôt. Verser la sauce sur les noix de Saint Jacques.

Conseil

- La recette est normalement réalisée avec de grosses noix de Saint Jacques. Si vous cuisinez avec de petites noix (Ø 2–3 cm), pensez à réduire le temps de cuisson de 5 minutes à l'étape 4ou leur texture deviendrait trop ferme et caoutchouteuse.
- Privilégiez des noix avec corail si vous en trouvez.

22 *Fruits de mer au lait de coco*

Temps total : 30 mn
Temps de préparation : 15 mn

4 portions

facile

par portion : protéines 49 g; glucides 54 g; lipides 25 g
Kj 2695; kcal 646

Ingrédients

1 oignon coupé en 2
2 gousses d'ail
3 brins de coriandre équeutés
3 brins de persil équeutés
2 brins d'estragon équeutés
50 g d'huile d'olive
200 g de tomates épluchées, fraîches ou en conserve
80 g de poivrons verts coupés en morceaux
1 c. à café de fond de poisson ou 1 cube de bouillon de poisson
¼ c. à café de sel
200 g de lait de coco
500 g de crevettes de calibre moyen décortiquées
400 g de filets de poissons, (e.g. merlu, bar, etc.) coupés en morceaux (environ 5 x 5 cm)
1 pincée de poivre de Cayenne
1 c. à soupe de ciboulette fraîche et ciselée

Préparation

1. Cuire le riz dans une casserole comme indiqué sur le paquet.
2. Placer l'oignon, l'ail, la coriandre, le persil et l'estragon dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 6**.
3. Verser l'huile d'olive, les tomates, les poivrons verts, le bouillon de poisson et le sel et mélanger **15 sec/vitesse 7** puis cuire **5 mn/Varoma/vitesse 1–2**.
4. Ajouter le lait de coco et cuire **5 mn/Varoma/vitesse 1**.
5. Ensuite ajouter les crevettes, les filets de poissons et le poivre, cuire **3 mn/90°/↺/vitesse** ⸸. Verser la soupe dans des bols à soupe, parsemer de ciboulette et servir aussitôt.

Conseil
Si vous utilisez des produits surgelés prenez soin de les décongeler avant cuisson.

23 *Légumes au curry indien*

Ingrédients

½ c. à café de grains de coriandre
½ c. à café de cumin en grains
½ c. à café de graines de cardamome
½ c. à café de grains de moutarde
100 g d'oignons coupés en 2
2 gousses d'ail
15 g de gingembre coupé en fines lamelles
1 petit piment rouge épépiné et coupé en morceaux
20 g d'huile d'olive
1 c. à café de curcuma
400 g de lait de coco
100 g d'eau
1 c. à café de bouillon de légumes, ou 1 cube
2 c. à café de sel marin
600 g de pommes de terre fermes épluchées et coupées en morceaux
150 g de carottes coupées en rondelles (1 cm)
150 g de bouquets de chou-fleur
100 g de courgettes coupées en rondelles (1 cm)
100 g de petits pois surgelés
2 brins de coriandre équeutés

Temps total : 50 mn Temps de préparation : 15 mn	4 portions	moyen	par portion : protéines 9 g; glucides 34 g; lipides 23 g Kj 1592; kcal 383

Préparation

1. Mettre les graines de coriandre, de cumin, de cardamome et de moutarde dans le bol, les faire griller **6 mn/Varoma/↺/vitesse 1**.
2. Ajouter l'oignon, les gousses d'ail, le gingembre et le piment rouge, mixer **5 sec/↺/vitesse 5**. Aidez-vous de la spatule pour racler les parois du bol et faire descendre les ingrédients dans le fond.
3. Ajouter l'huile d'olive, faire revenir **6 mn/Varoma/vitesse 1**.
4. Ajouter le curcuma, le lait de coco, l'eau, le bouillon de légumes et le sel. Mixer **1 mn/vitesse 10**.
5. Ajouter les pommes de terre et les carottes et faire cuire **10 mn/Varoma/↺/vitesse** ⚲. Pendant la cuisson, mettre les bouquets de chou-fleur, la courgette et les petits pois surgelés sur le plateau du Varoma.
6. Mettre le Varoma en place et faire cuire **12 mn/Varoma/↺/vitesse** ⚲.
7. A la sonnerie, enlever le Varoma, ajouter les légumes du plateau du Varoma dans le bol, faire cuire **2 mn/Varoma/↺/vitesse** ⚲. Disposez le curry dans un plat creux, décorer avec les feuilles de coriandre et servir chaud.

Conseil
Vous pouvez utiliser d'autres légumes tels que des bouquets de brocolis, des haricots verts, des poivrons ou de la citrouille.

24 *Risotto au safran*

Temps total : 26 mn
Temps de préparation : 5 mn

4 portions

moyen

par portion : protéines 9 g; glucides 63 g; lipides 22 g
Kj 2138; kcal 511

Ingrédients

1 échalote
40 g de beurre
40 g d'huile d'olive
320 g de riz spécial risotto
100 g de vin blanc sec
900 g d'eau
1 c. à soupe de bouillon déshydraté (viande ou légumes)
½–1 c. à café de sel
2 doses de safran (de 0,1 g chacune)
40 g de parmesan râpé

Préparation

1. Introduire l'échalote dans le bol, mixer **3 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter 20 g de beurre et l'huile d'olive extra vierge, faire revenir **3 mn/100°/vitesse 1**.
3. Ajouter le riz, programmer **3 mn/100°/↺/vitesse 1**. Ôter le gobelet doseur.
4. Ajouter le vin blanc sec, **programmer 1 mn/100°/↺/vitesse 1** en ôtant le gobelet doseur.
5. Ajouter l'eau, le bouillon, le sel et le safran.Programmer **14–15 mn/100°/↺/vitesse 1**. Poser le panier de cuisson sur le couvercle à la place du gobelet.
6. Placer le risotto dans un plat de service, mélanger avec le beurre et le Parmesan et servir aussitôt.

Conseil

- Gardez en tête que les invités pourront attendre le risotto mais le risotto ne souffrira aucune attente!
- Petite astuce : pour 100 g de riz vous aurez besoin de 300 g d'eau et de bouillon.

Variantes

- **Risotto aux champignons :** à l'étape 2 ajoutez 250 g de champignons frais ou 50 g de champignons déshydratés (trempés dans l'eau tiède pendant 30 minutes puis égouttés). Puis poursuivre comme ci-dessus. Les Italiens ont une préférence pour les cèpes. Le safran devient alors facultatif.
- **Risotto aux saucisses et pommes :** à l'étape 2 ajoutez 150 g de farce à saucisse (ouvrir une saucisse en deux et émietter la viande en petits morceaux). A l'étape 3 ajoutez 100 g de pomme verte coupée en dés. A l'étape 5 versez seulement 800 g d'eau et cuire 19 à 20 minutes.

25 *Légumes vapeur et riz sauce aigre-douce*

Temps total : 45 mn
Temps de préparation : 20 mn

4 portions

facile

par portion : protéines 12 g; glucides 90 g; lipides 1 g
Kj 1797; kcal 430

Ingrédients

250 g de riz, précuit
900 g d'eau
200 g de carottes en julienne
100 g de poivrons rouges en lanières
100 g de poivrons jaunes en lanières
200 g de courgettes en julienne
250 g de champignons de Paris émincés
100 g de germes de soja frais

La sauce aigre-douce

1 morceau de gingembre pelé, de la taille d'une noisette
50 g de poivrons rouges
50 g de vinaigre de fruits (framboise par exemple)
50 g de sucre roux
50 g de miel
1 c. à soupe de Maizena
1 c. à café de sel
60 g de sauce de soja
1 c. à soupe de jus de citron vert
1 pincée de poivre
200 g d'ananas frais et coupé en morceaux

Préparation

1. Insérer le panier de cuisson, y peser le riz, verser l'eau sur le riz, faire cuire **8 mn/Varoma/vitesse 1**. Pendant la cuisson, disposer les carottes, les poivrons et les courgettes dans le Varoma. Insérer le plateau vapeur, y étaler les champignons et les germes de soja.
2. Mettre le varoma en place et cuire **22 mn/Varoma/vitesse 1**. Retirer le Varoma et le panier de cuisson, conserver le liquide de cuisson dans un récipient.

La sauce

3. Mettre le gingembre et le poivron rouge dans le bol, hacher **8 sec/ vitesse 8**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
4. Verser le vinaigre de fruits, le sucre roux, le miel, la Maizena, 150 g de liquide de cuisson et le sel dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 3** puis cuire **3 mn 30 sec/100°/vitesse 2**.
5. Ajouter la sauce de soja, le jus de citron vert, le poivre et l'ananas puis mixer **5 sec/vitesse 3**.
6. Introduire les légumes dans le bol et mélanger avec la sauce. Servir en accompagnement du riz.

Variante
Vous pouvez remplacer la courgette par des petits pois.

26 *Galettes de pommes de terre et compote de pommes*

Temps total : 20 mn
Temps de préparation : 20 mn

4 portions

facile

par portion : protéines 9 g; glucides 83 g; lipides 24 g Kj 2470; kcal 590

Ingrédients

1000 g de pommes de terre coupées en morceaux
150 g d'oignons coupés en 4
10 g de jus de citron
1 c. à café de sel
¼ c. à café de poivre
20 g de fécule de pomme de terre
20 g de flocons d'avoine
1 œuf
30 g d'huile

Compote de pommes

750 g de pommes acidulées et coupées en quartiers
20 g de jus de citron
50 g de sucre
40 g d'eau
1 c. à café de sucre vanillé (Thermomix)

Poêle à frire

Conseil

Galettes de pommes de terre :

- Utilisez des pommes de terre fraîches; si vous les nettoyer soigneusement il ne sera pas nécessaire de les peler.
- Facile à préparer pour davantage de préparation. Répétez simplement l'opération aussi souvent que nécessaire.

Compote de pommes :

- Saupoudrez d'un mélange de cannelle et de sucre. Accompagne agréablement le riz au lait, les crêpes ou les galettes de pommes de terre.
- Si vous choisissez de ne pas éplucher les pommes, mixez quelques secondes de plus.
- De plus si vos pommes sont très sucrées, ajoutez davantage de citron ou moins de sucre.

Préparation

1. Placer tous les ingrédients (sauf l'huile) dans le bol et hacher **environ 10–15 sec/vitesse 5** en aidant avec la spatule.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle anti adhésive, former des galettes avec 2 c. à soupe de préparation, les aplatir avec le dos d'une cuillère pour former des disques (10 cm environ). Les faire dorer de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Servir avec de la compote de pomme.

Compote de pommes

3. Placer tous les ingrédients dans le bol et cuire **9 mn/100°/vitesse 1**.
4. Réduire en purée pendant environ **20 sec/vitesse 5**.
   Débarrasser dans un récipient and servir froid ou chaud.

Variantes

Galettes de pommes de terre :

- Version classique : remplacez la fécule par des flocons d'avoine.
- Version aux légumes : remplacez la moitié des pommes de terre par d'autres légumes e.g. des carottes, chou-fleur, courgettes etc., et servez avec une sauce aux herbes et poivrée (see page 188).

Compote de pommes :

- Si vous l'aimez avec des morceaux, faites cuire les pommes à la vapeur ou mixez moins.
- D'autres fruits ou des fruits en mélange peuvent être utilisés de la même façon.

27 *Omelette espagnole aux pommes de terre*

Temps total : 40 mn
Temps de préparation : 15 mn

4 portions

moyen

par portion : protéines 13 g; glucides 18 g; lipides 28 g
Kj 1572; kcal 375

Ingrédients

200 g d'oignons coupés en 2
100 g d'huile d'olive
400 g de pommes de terre épluchées, coupées en fines rondelles
100 g d'eau
½ c. à café de sel
6 œufs
2 c. à soupe d'huile d'olive, pour friture

Préparation

1. Mettre les oignons dans le bol, mixer **4 sec/vitesse 4**.
2. Ajouter l'huile d'olive et faire revenir **7 mn/Varoma/vitesse** .
3. **Insére le fouet**. Ajouter les pommes de terre coupées en tranches, l'eau et le sel, programmer **13 mn/Varoma/⟲/vitesse** .
4. **Retirer le fouet**. Egoutter les oignons et les pommes de terre dans le panier de cuisson et les mettre dans un saladier. Préchauffer une poêle à frire à feu moyen.
5. Introduire les œufs dans le bol et mixer **15 sec/vitesse 3**. Ajouter les œufs battus aux pommes de terre et mélanger. Mettre 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle préchauffée et verser le mélange pommes de terre-œufs dedans. Faire frire doucement jusqu'à ce le mélange soit doré, placer une assiette à l'envers sur la poêle et retourner l'omelette dans l'assiette. Mettre 1 c. à soupe d'huile d'olive dans la poêle, faire glisser doucement l'omelette dedans et la faire dorer. Placer l'omelette sur une assiette, la couper et servir chaud.

Conseil
- Savourez cette omelette espagnole chaude ou froide en plat principal accompagnée d'une salade.
- « Tortilla de patata » peut également être servie en tapas. Vous pouvez soit faire des toasts avec de la mayonnaise ou la couper en cube piqué d'un cure-dent. Idéal pour une soirée ou un pique-nique.

Poêle à frire

28 *Pizza Margherita ou Pizza Capricciosa*

Temps total : 2 h 40 mn
Temps de préparation : 15 mn

4 portions

facile

par portion : protéines 26 g; glucides 77 g; lipides 37 g Kj 3123; kcal 746*

**Pizza Margherita*

Ingrédients

Dough (1 recipe, page 128)

La garniture Capricciosa
250 g de mozzarella, coupée en morceaux
300 g de tomates pelées
8 coeurs d'artichauts à l'huile et coupés en 4
50 g de champignons à l'huile ou 4 frais
50 g d'olives noires
5–6 anchois à l'huile
1 pincée de sel
40 g d'huile d'olive

La garniture Margherita
300 g de mozzarella coupée en morceaux
400 g de coulis de tomates
2–3 pincées de sel
4 c. à soupe d'huile d'olive
10–15 feuilles de basilic

Rouleau à pâtisserie, plaque à pâtisserie, papier de cuisson

Préparation

1. Préparer la pâte suivant la recette (calzone, page 128).

La préparation de la pizza

2. Préchauffer le four à 220° (th 7–8).
3. Mettre la mozzarella dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5**, placer dans le panier de cuisson et égoutter pendant 10 minutes.
4. Fariner un plan de travail et étaler la pâte sur une épaisseur de 0,5–1 cm, en lui donnant une forme rectangulaire. La poser ensuite sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Former des bords extérieurs.
5. Margherita : Etaler la pulpe de tomates et la mozzarella puis saler et verser en filet 2 c. à soupe d'huile d'olive. Enfourner pendant 20 mn à 220°. Pendant la cuisson, déchirer les feuilles de basilic en morceaux, les placer dans un petit récipient et mélanger avec 2 c. à soupe d'huile d'olive. Verser le mélange sur la pizza et cuire à nouveau pendant 5 minutes à 220°. Ou Capricciosa : Etaler les tomates sur la pâte, puis ajouter les coeurs d'artichaut, les champignons, les olives noires, les anchois et la mozzarella dessus, ajouter le sel et l'huile d'olive en filet. Enfourner à four chaud (220°) pendant 20–25 minutes.
6. Découper la pizza en 4 parts et servir aussitôt.

Pizza Capricciosa : *protéines 27 g; glucides 78 g; lipides 41 g; Kj 3295; kcal 787*

Conseil
- Les Italiens préfèrent de loin la Mozzarella buffala pour les pizzas, elle est plus goûteuse.
- Laissez parler votre esprit créatif et créez vos propres garnitures : légumes variés, salami, jambon, fromage, fruits et herbes aromatiques.
- Vous pouvez réaliser 4 petites pizzas individuelles avec des garnitures différentes et les partager.

29 *Tagliatelles aux cèpes*

Temps total : 40 mn
Temps de préparation : 5 mn

4 portions

facile

par portion : protéines 17 g; glucides 54 g; lipides 20 g Kj 1956; kcal 468

Ingrédients

20 g de persil lavé et séché
1 gousse d'ail
50 g d'huile d'olive
100 g de cèpes, soigneusement nettoyés et émincés (ou 30 g de cèpes secs, les laisser tremper dans de l'eau tiède pendant 20 minutes)
1200 g d'eau
Du sel à discrétion
300 g de pâtes de blé dur, par exemple des tagliatelles
Du poivre noir fraîchement moulu
Du parmesan râpé à discrétion

Préparation

1. Mettre le persil dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 7**. Prélever la valeur d'1 c. à café de persil et réserver.
2. Ajouter l'ail et 30 g d'huile et faire rissoler sans coloration pendant **3 mn/100°/vitesse 1**.
3. Débarrasser cette préparation et mettre les champignons dans le bol, saler et faire cuire **12 mn/100°/⟲/vitesse** ♪. Transvaser dans un saladier et réserver au chaud.
4. Verser l'eau dans le bol sans le rincer et amener à ébullition pendant **10 mn/100°/⟲/vitesse** ♪.
5. Ajouter les pâtes, saler et cuire le **temps indiqué sur le paquet/100°/⟲/vitesse 1**. Egoutter les pâtes à l'aide du panier de cuisson, les ajouter aux champignons, arroser des 20 g d'huile restante, le persil haché, poivrer, mélanger et servir aussitôt saupoudré de parmesan.

Conseil
Régalez-vous de pâtes faites maison, cuites dans une casserole et réalisez les champignons au Thermomix.

30 «Pirogi»

Temps total : 50 mn
Temps de préparation : 15 mn

4 portions

facile

par portion : protéines 18 g; glucides 72 g; lipides 20 g
Kj 2296; kcal 549

Ingrédients

300 g de ricotta
1 œuf
300 g de farine
3 c. à café de sel
40 g de beurre
50 g de sucre
30 g de chapelure

Préparation

1. Mettre la ricotta, l'œuf, la farine et 1 c.à café de sel dans le bol et mixer **40 sec/vitesse 3**. Déposer la préparation sur une assiette, la couvrir et la laisser reposer pendant 30 minutes. Pendant ce temps, placer l'eau dans un grand faitout et porter à ébullition.
2. Diviser la pâte et façonner-la en boudins de 2 cm de diamètre sur une surface farinée. Couper les boudins en morceaux de 1 à 2 cm. Ajouter 2 cuillères à thé de sel dans l'eau bouillante et faire cuire les boudins 7 à 8 minutes. Pendant ce temps, préparer la garniture.
3. Introduire le beurre dans le bol, le faire chauffer **2 mn/Varoma/vitesse 1**.
4. Ajouter le sucre et la chapelure, faire revenir **4 mn/100°/vitesse 2**.
5. Egoutter les boulettes, les placer sur les assiettes et les saupoudrer de chapelure. Servir chaud.

Conseil

- Les Polonais utilisent un fromage blanc sec et friable.
- Laisser la pâte reposer est idéal, mais vous pouvez passer cette étape.
- Pour une chapelure «maison» : mettre des petits pains à sécher, les couper en morceaux, les mettre dans le bol et mixer **13–15 sec/vitesse 7**.

1 *Pâtes fraîches aux œufs* p. 162

2 *Boulettes au pain* p. 164

3 *Riz à la tomate* p. 166

4 *Purée de pommes de terre* p. 166

5 *Purée de pommes de terre et de légumes* p. 168

6 *Ratatouille Thermomix* p. 170

7 *Asperges et pommes de terre* p. 172

Un petit extra pour accompagner le plat principal : toute une gamme d'accompagnements pour compléter les repas. Vous avez le choix entre les Knödels, ces boulettes bavaroises à base de pain, la purée de pommes de terre à l'italienne, la ratatouille et de nombreuses autres garnitures.

1 Pâtes fraîches aux oeufs

Temps total : 52 mn *Temps de préparation : 20 mn*	*4 portions*	*difficile*	*par portion : protéines 9 g* *glucides 37 g; lipides 7 g* *Kj 1044; kcal 250*

Ingrédients

200 g de farine et un peu plus pour fariner le plan de travail
2 œufs (60 g)
10 g d'huile d'olive

Conseil
- Servez avec de la sauce tomate, du pesto ou votre sauce préférée.
- Préparez en facilement davantage : utilisez 1 œuf pour 100 g de farine. Le maximum est de 500 g et 5 oeufs et pétrir pendant 3 minutes.
- Faites de petites boules de pâte ou couvrez la préparation d'un torchon humide afin d'empêcher la pâte de sécher.

Rouleau à pâtisserie ou machine à pâtes

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans le bol et pétrir **2 mn/**.
   Sortir la pâte du bol et former une boule. Couvrir la pâte de film alimentaire et laisser reposer pendant 15 minutes.
2. Sur un plan de travail préalablement fariné, diviser le pâton en plusieurs boules, les étaler finement en rectangle à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d' une machine à pâtes. Saupoudrer la pâte de farine pour éviter que les morceaux se collent entre eux. Puis la découper à l'aide d'une roulette à découper (2 cm x max 30 cm).
   Les différents types de pâte:
   Les lasagnes ou raviolis : réaliser des bandes de 20 x 10 cm environ
   Les tagliatelles : découper de grandes bandes de 2 x 30 cm maximum
   Les farfalles : découper de petits rectangles (2 x 5 cm) et les pincer au centre afin de former des papillons
3. Faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 3 à 4 minutes.
   Bien égoutter.

Variantes
- **Les pâtes vertes :** la recette de base plus 100 g de farine et 70 g de feuilles d'épinards (frais, nettoyés et essorés ou surgelés, dégelés et égouttés soigneusement); Mettre la farine et les épinards dans le bol, mixer **20 sec/vit 9.** Ajouter les oeufs et l'huile et pétrir **2 mn/**.
- **Les pâtes rouges** sans oeufs : remplacez les oeufs par 100 g de jus de tomates et procédez comme ci dessus.

Pâtes fraîches aux oeufs

Temps total : 52 mn
Temps de préparation : 20 mn

4 portions

difficile

par portion : protéines 9 g; glucides 37 g; lipides 7 g
Kj 1044; kcal 250

Préparation

… tous les ingrédients dans le bol et pétrir **2 mn/**⊔/ꗃ.

… la pâte du bol et former une boule. Couvrir la pâte de film … et laisser reposer pendant 15 minutes.

… plan de travail préalablement fariné, diviser le pâton en plusieurs … les étaler finement en rectangle à l'aide d'un rouleau à pâtisserie … machine à pâtes. Saupoudrer la pâte de farine pour éviter que … se collent entre eux. Puis la découper à l'aide d'une roulette … (2 cm x max 30 cm).

… types de pâte:

- … ou raviolis : réaliser des bandes de 20 x 10 cm environ
- … : découper de grandes bandes de 2 x 30 cm maximum
- … : découper de petits rectangles (2 x 5 cm) et les pincer au … former des papillons

… de l'eau bouillante salée pendant 3 à 4 minutes.

… plus 100 g de farine et 70 g de feuilles … surgelés, dégelés et égouttés … épinards dans le bol, mixer **20 sec/vit 9**.

… les oeufs par 100 g de jus de tomates

2 *Boulettes au pain*

Temps total : 50 mn
Temps de préparation : 15 mn

6 portions

moyen

par portion : protéines 8 g; glucides 24 g; lipides 8 g
Kj 850; kcal 203

Ingrédients

- 5–6 petits pains durs coupés en morceaux (250 g)
- 80 g d'oignons
- 6 brins de persil équeutés
- 25 g de beurre
- 200 g de lait
- 3 œufs
- 1½ c. à café de sel
- 2 pincées de poivre
- 2 pincées de noix de muscade
- 500 g d'eau

Préparation

1. Placer les petits pains dans le bol, mixer **6 sec/vitesse 5**. Réserver cette chapelure dans un récipient.
2. Mettre l'oignon et le persil dans le bol et mixer **3 sec/vitesse 6**.
3. Ajouter le beurre, faire revenir **3 mn/Varoma/vitesse 1**.
4. Ajouter le lait et faire chauffer **1 mn 30 sec/60°/vitesse 1**.
5. Ajouter la chapelure, les œufs et 1 c. à café de sel, le poivre et la noix de muscade, mixer **15 sec/⟲/vitesse 3** en vous aidant de la spatule. La placer dans un récipient.
6. Prendre soin d'humidifier ses mains avant de former 12 boulettes, les placer dans le Varoma et le plateau du Varoma beurrés. Laver le bol.
7. Introduire l'eau et ½ c. à café de sel dans le bol, mettre Varoma en place, et programmer **30 mn/Varoma/vitesse 1**. Servir les boulettes chaudes en accompagnement d'une viande en sauce ou une sauce aux champignons.

Conseil
- Si le pain n'est pas assez dur, ajouter de la chapelure.
- Bonne recette pour utiliser les restes de pain, pain de mie ou baguette.

Variante
Pour des boulettes au bacon: ajouter 120 g de cubes de bacon à l'étape 2 et les faire revenir avec les oignons.

3 *Riz à la tomate*

Ingrédients

1 oignon coupé en 2
2 gousses d'ail
200 g de tomates, fraîches ou en conserve, coupées en 2
50 g d'huile d'olive
400 g de riz long (cuisson longue)
2 c. à café de sel
1200 g d'eau

Temps total : 28 mn
Temps de préparation : 5 mn
8 portions
facile
par portion : protéines 4 g; glucides 40 g; lipides 7 g Kj 990; kcal 236

Préparation

1. Placer l'oignon, les gousses d'ail et les tomates dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter l'huile d'olive faire rissoler **5 mn/Varoma/vitesse 1**.
3. Ajouter le riz, le sel et l'eau, faire cuire **17 mn/100°/⟲/vitesse 1**.
   Servir aussitôt en accompagnement d'un plat de poisson.

Variante
Ajoutez 50 g de tomates confites coupées en petits morceaux à l'étape 2.

4 *Purée de pommes de terre*

Ingrédients

1000 g de pommes de terre épluchées et coupées en morceaux
Du sel à discrétion
350 g de lait
30 g de beurre
30 g de parmesan râpé

Temps total : 30 mn
Temps de préparation : 8 mn
4 portions
facile
par portion : protéines 10 g; glucides 41 g; lipides 12 g Kj 1354; kcal 323

Préparation

1. **Insérer le fouet.** Lacer les morceaux de pommes de terre dans le bol, verser le lait et le sel et cuire pendant **25 mn/100°/vitesse 1**.
2. Ajouter le beurre et le parmesan et fouetter **30 sec/vitesse 3**.
   Retirer le fouet et servir bien chaud.

5 *Purée de pommes de terre et de légumes*

Temps total : 40 mn
Temps de préparation : 10 mn

4 portions

facile

par portion : protéines 6 g; glucides 31 g; lipides 8 g
Kj 950; kcal 227

Ingrédients

600 g d'eau
650 g de pommes de terre farineuses coupées en morceaux
350 g de carottes coupées en rondelles
200 g de lait
½ c. à café de sel
1 pincée de noix de muscade
30 g de beurre

Préparation

1. Verser l'eau dans le bol, insérer panier de cuisson et y peser les pommes de terre. Placer les légumes dans le Varoma, mettre Varoma en place et programmer **30 mn/Varoma/vitesse 1**. Enlever le Varoma et le panier de cuisson. Vider le bol.
2. Mettre les légumes cuits à la vapeur, le lait, le sel et la noix de muscade dans le bol, programmer **2 mn/100°/vitesse 2**, puis mixer **30 sec/ vitesse 10**.
3. Ajouter les pommes de terre et le beurre, mixer **20 sec/vitesse 4**. Servir chaud en accompagnement.

Conseil
- Pour une purée avec des morceaux, à l'étape 2 mixer vitesse 6 au lieu de 10.
- Si la purée est trop épaisse, ajouter plus de lait ou de jus de cuisson.

Variante
Pour des **purées** colorées utiliser d'autres légumes (350 g coupés en morceaux) à la place des carottes e.g. panais, navet, céleri, potiron, chou-rave, betterave, chou-fleur ou brocoli.
Dans le cas de betterave cuite, coupez-la en morceaux, ou de petits pois surgelé, placer les légumes dans le Varoma et mettre le Varoma en place 15 minutes plus tard. Dans le cas d'épinards frais (les feuilles uniquement coupées en bandes) mettre le Varoma en place 22 minutes plus tard. Pour la suite procéder comme indiqué dans la recette.

6 *Ratatouille Thermomix*

Temps total : 46 mn
Temps de préparation : 10 mn

4 portions

facile

par portion : protéines 3 g; glucides 9 g; lipides 6 g
Kj 423; kcal 100

Ingrédients

120 g d'oignons coupés en 2
1 échalote
2 gousses d'ail
20 g d'huile d'olive
200 g de courgettes détaillées en rondelles
300 g d'aubergines coupées en morceaux de la taille d'une bouchée
300 g de tomates bien mûres coupées en morceaux de la taille d'une bouchée
100 g de poivrons rouges coupés en morceaux de la taille d'une bouchée
1 c. à soupe d'herbes de Provence ou du persil
1 c. à café de sel
2 pincées de poivre

Préparation

1. Dans le bol mettre l'oignon coupé en deux, l'échalote et l'ail et mixer **7 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter l'huile et régler **5 mn/100°/↺**/ɕ.
3. A l'arrêt de la minuterie, ajouter tous les légumes, saler, poivrer et régler **30 mn/100°/↺**/ɕ. Servir dans un plat creux.

Conseil
- Accompagnez la ratatouille de viande rôtie ou de poisson, cet accompagnement est également délicieux avec des pâtes et constitue un excellent plat végétarien. Saupoudrez de Parmesan râpé.
- Cette recette admet d'autres variantes en fonction des légumes que vous avez dans votre réfrigérateur.

Variante
La Ratatouille en crumble :
La préparation du crumble : mettre 150 g de farine, 75 g de beurre coupé en morceaux, 1 c. à café de sel et des herbes de Provence (facultatif) dans le bol et mixer **50 sec/vitesse 3**.
La ratatouille : Préchauffer le four à 220°. A l'étape 3, réduire le temps de cuisson à 20 minutes, verser la préparation dans un plat à gratin et répartir le crumble sur le dessus. Enfourner pendant 20 minutes pour obtenir un crumble bien doré.

7 *Asperges et pommes de terre*

Temps total : 45 mn Temps de préparation : 15 mn	*4 portions*	*facile*	*par portion : protéines 8 g; glucides 27 g; lipides 1 g Kj 632; kcal 152*

Ingrédients

500 g d'eau
1 c. à café de sel
1 pincée de sucre
600 g de petites pommes de terre bien nettoyées
1000 g d'asperges, blanches ou vertes, épluchées

Préparation

1. Placer l'eau, le sel et le sucre dans le bol, insérer le panier de cuisson et y mettre les pommes de terre. Disposer les asperges dans le Varoma.
2. Mettre le Varoma en place et programmer environ **25–30 mn/Varoma/ vitesse 1**. Vérifier la cuisson des asperges, et prolonger la cuisson si nécessaire (cela dépend de la taille et du type d'asperge). Servir les asperges et les petites pommes de terre dans une assiette en accompagnement d'une viande grillée ou de jambon.

La cuisson vapeur

Verser 500 g d'eau ou de bouillon dans le bol pour 30 minutes de cuisson vapeur. Pour des cuissons plus longues, augmentez la quantité d'eau de 250 g par 15 minutes. Vous pouvez aussi ajouter des herbes et des épices pour renforcer les saveurs. Programmez **le temps indiqué/Varoma/vitesse 1**.

Légumes	Quantité	Temps de cuisson vapeur	Commentaires
Bouquets de brocoli	*800 g*	*15–18 mn*	
Chou	*800 g*	*25–30 mn*	*Toutes les variétés; coupé en lanières*
Carottes	*800 g*	*28–32 mn*	*Emincées finement (0,5 cm)*
Bouquets de chou-fleur	*800 g*	*20–25 mn*	
fenouil	*800 g*	*30–40 mn*	*Coupé en 4*
Haricots verts	*800 g*	*25–30 mn*	*Entiers*
Poivrons	*500 g*	*15–18 mn*	*Coupés en lanières (1 cm)*

1 Sauce béchamel p. 178

2 Sauce hollandaise p. 178

3 Sauce tomate p. 180

4 Pesto à la génoise p. 180

5 Sauces pour salades p. 182

6 Aïoli p. 184

7 Mayonnaise aux herbes sans œuf p. 185

8 Ketchup p. 186

9 Tzatziki p. 188

10 Sauce crémée aux herbes p. 188

11 Mojo rouge épicé p. 190

12 Mojo vert p. 190

7 *Mayonnaise aux herbes sans œuf* p. 185

8 *Ketchup* p. 186

9 *Tzatziki* p. 188

10 *Sauce crémée aux herbes* p. 188

11 *Mojo rouge épicé* p. 190

13 *Tapenade* p. 192

14 *Sauce aux cacahouètes* p. 194

15 *Hoummos* p. 196

16 *«Tartinade» aux poivrons* p. 198

17 *Chutney de mangue* p. 200

18 *Confiture de framboises* p. 202

19 *Confiture kiwi-banane* p. 204

20 *Confiture de prunes* p. 206

21 *Pâte à tartiner noisette-chocolat* p. 206

22 *Crème au citron* p. 208

23 *Sauce à la vanille* p. 208

1 Sauce béchamel

Ingrédients

40 g de beurre
40 g de farine
500 g de lait
½ c. à café de sel
2 pincées de poivre
2 pincées de noix de muscade

Temps total : 15 mn
Temps de préparation : 3 mn

6 portions

facile

par portion : protéines 3 g; glucides 9 g; lipides 9 g
Kj 529; kcal 126

Conseil
Les deux premières étapes servent à confectionner un roux qui peut être une recette de base pour d'autres sauces.

Préparation

1. Mettre le beurre dans le bol et le faire fondre **3 mn/100°/vitesse 1**.
2. Ajouter la farine, faire revenir **3 mn/100°/vitesse 1**.
3. Ajouter le reste des ingrédients et programmer **6 mn/90°/vitesse 4**. Servir immédiatement.

2 Sauce hollandaise

Ingrédients

130 g de beurre coupé en morceaux
50 g de vin blanc
1 c. à soupe de jus de citron
½ c. à café de sel
1 pincée de poivre
4 jaunes œuf
50 g d'eau

Temps total : 10 mn
Temps de préparation : 4 mn

4 portions

facile

par portion : protéines 3 g; glucides 0 g; lipides 33 g
Kj 1355; kcal 324

Préparation

1. **Insérer le fouet.** Mettre tous les ingrédients de la sauce dans le bol et régler **5 à 6 mn/70°/vitesse 2**. Servir aussitôt.

Conseil
- Si la sauce commence à tourner, ajouter 2 à 3 c. à soupe d'eau ou de vin blanc et mixer **30 sec/vitesse 2**.
- La sauce hollandaise accompagne parfaitement les asperges ou les pommes de terre, les légumes ou le poisson vapeur. Préparez votre plat (cf le tableau des cuissons vapeur page 172) avant de réaliser la sauce.

Variantes
- La sauce maltaise est une variante de la sauce hollandaise, remplacez simplement le jus de citron par du jus d'orange.
- Pour les enfants, il suffira de remplacer le vin blanc... par de l'eau!

3 Sauce tomate

Ingrédients

1000 g de tomates pelées et concassées
1 oignon coupé en petits morceaux
1 gousse d'ail
1 branche de céleri coupée en morceaux
1 botte de persil équeuté, nettoyé et séché
5 feuilles de basilic nettoyées et séchées
2 brins de thym équeutés (ou 1 pincée de thym séché)
2 brins de marjolaine équeutés et nettoyés (ou 1 pincée de marjolaine déshydratée)
1 c. à café de sel

Temps total : 35 mn
Temps de préparation : 5 mn

6 portions

facile

par portion : protéines 2 g; glucides 5 g; lipides 8 g Kj 153; kcal 36

Préparation

1. Placer les tomates, l'oignon, l'ail, le céleri dans le bol et faire cuire **30 mn/Varoma/⟲/vitesse 1**, ôter le gobelet et le remplacer par le panier de cuisson.
2. Ajouter toutes les herbes et le sel à travers le couvercle, attendre 2 minutes, remettre le gobelet puis mixer **1 mn/vitesse 8**.
   Cette sauce accompagne aussi bien les pâtes que les légumes.

4 Pesto à la génoise

Ingrédients

50 g de parmesan coupé en morceaux
30 g de pecorino coupé en morceaux
30 g de pignons de pin
1 gousse d'ail
80 g de feuilles de basilic
150 g d'huile d'olive
½ c. à café de sel

Temps total : 8 mn
Temps de préparation : 7 mn

12 portions

facile

par portion : protéines 3 g; glucides 1 g; lipides 18 g Kj 657; kcal 157

Préparation

1. Introduire le parmesan et le pecorino dans le bol, mixer **15 sec/vitesse 10**. Débarrasser et réserver.
2. Placer les pignons, la gousse d'ail, les feuilles de basilic et l'huile d'olive dans le bol, mixer **20 sec/vitesse 7**.
3. Ajouter le sel et le fromage râpé, mixer **20 sec/vitesse 4**. Servir comme sauce ou verser dans un bocal.

Bocal hermétique

...ce tomate

... total : 35 mn ... préparation : 5 mn	6 portions	facile	*par portion : protéines 2 g; glucides 5 g; lipides 8 g Kj 153; kcal 36*

...tion

... les tomates, l'oignon, l'ail, le céleri dans le bol et faire cuire ... /Varoma/⟲/vitesse 1, ôter le gobelet et le remplacer par le ... de cuisson.

... toutes les herbes et le sel à travers le couvercle, attendre ..., remettre le gobelet puis mixer **1 mn/vitesse 8**.

... sauce accompagne aussi bien les pâtes que les légumes.

... à la génoise

	12 portions	facile	*par portion : protéines 3 g; glucides 1 g; lipides 18 g Kj 657; kcal 157*

... et le pecorino dans le bol, mixer **15 sec/vitesse 10**. ... réserver.

..., la gousse d'ail, les feuilles de basilic et l'huile d'olive dans ... **/vitesse 7**.

... fromage râpé, mixer **20 sec/vitesse 4**. Servir comme ... dans un bocal.

Conseil
- Pour conserver la sauce, la verser encore chaude, immédiatement après l'étape 2 dans des bocaux stériles en verre et les refermer immédiatement. Les retourner pendant 10 minutes. Afin d'assurer une conservation longue, optez pour une autre méthode (four, cocotte).
- Ayez toujours des bocaux d'avance pour parer au plus pressé.
- Elle se conserve 1 semaine au réfrigérateur après ouverture.

Conseil
- Servez avec des spaghettis ou d'autres pâtes. Si vous préférez un pesto plus liquide pour accompagner vos pâtes, ajoutez alors 1 à 2 c. à soupe d'eau de cuisson des pâtes au pesto.
- Le pesto se conserve environ un mois au réfrigérateur, versez-le dans un bocal propre, couvrez d'huile et fermez hermétiquement.

Sauces pour salades

Ingrédients

Sauce à la moutarde et vinaigre balsamique

240 g d'huile d'olive
50 g de moutarde à l'ancienne
50 g de vinaigre balsamique
2 c. à café de sucre
2 c. à soupe de mélange d'herbes séchées (par ex. basilic, origan, thym, romarin)
1 c. à café de sel
¼ c. à café de poivre fraîchement moulu

Sauce orange curry

200 g d'huiles de noix, ou huile de noisette
130 g de jus d'orange fraîchement pressé
1 zeste d'orange (1 x 3 cm)
30 g d'échalotes
20 g de moutarde forte
½ c. à café de curry
½ c. à café de sel
20 g de vinaigre de fruits (par ex. pomme, pêche)

Sauce au yaourt

400 g de yaourt naturel
20 g de moutarde fine
100 g d'huile de tournesol
50 g de jus de citron
20 g de miel
100 g de jus de pomme, ou un d'autre fruit
½ c. à café de sel
1 pincée de poivre

Un bocal hermétique

Temps	Quantité	Difficulté	Valeurs nutritionnelles
Temps total : 6 mn Temps de préparation : 5 mn	*1 bocal*	*facile*	*par bocal* : protéines 3 g; glucides 29 g; lipides 241 g Kj 9471; kcal 2260*

**Sauce à la moutarde et vinaigre balsamique*

Préparation

Sauce à la moutarde et vinaigre balsamique

1. Poser un récipient sur le couvercle du bol et peser l'huile d'olive. Réserver.
2. Placer les ingrédients restants dans le bol et mixer **30 sec/vitesse 4**.
3. Tenir le gobelet doseur d'une main pour éviter les vibrations et mélanger **3 mn/vitesse 4**. Verser en même temps l'huile d'olive sur le couvercle. Verser dans un récipient hermétique et conserver au réfrigérateur.

Sauce orange curry

1. Poser un récipient sur le couvercle du bol et peser l'huile de noix. Réserver.
2. Mettre le reste des ingrédients dans le bol, mixer **20 sec/vitesse 8**.
3. Tenir le gobelet doseur avec les mains pour éviter les vibrations et mélanger **3 mn/vitesse 4**. En même temps, verser l'huile de noix par l'orifice du couvercle. Verser dans un récipient hermétique et conserver au réfrigérateur.

Sauce au yaourt

1. Mettre tous les ingrédients dans le bol, et mixer **10 sec/vitesse 5**. Verser dans un récipient hermétique et conserver au réfrigérateur.

Sauce orange curry : *Protéines 2 g; glucides 14 g; lipides 200 g; Kj 7753; Kcal 1851*
Sauce au yaourt : *protéines 14 g; glucides 44 g; lipides 116 g; Kj 5378; Kcal 1286*

Conseil

- Gagnez du temps en préparant les sauces en grande quantité. Ajoutez de la sauce à vos feuilles de salade verte, à vos crudités et salades de fruits.
- Faites parler votre imagination et créez votre propre sauce! Essayez différents types d'huile et de vinaigre, ajoutez des assaisonnements et saveurs de votre choix.

6 Aïoli

Temps total : 9 mn
Temps de préparation : 2 mn

10 portions

moyen

par portion : protéines 0 g; glucides 1 g; lipides 30 g
Kj 1140; kcal 272

Variante
Remplacez l'huile de tournesol par de l'huile d'olive douce.

Ingrédients

300 g d'huile de tournesol
20 g de jus de citron
50 g de gousses d'ail épluchées
1 c. à café de sel

Préparation

1. Placer un pot sur le couvercle et peser 250 g d'huile de tournesol puis réserver.
2. Verser le jus de citron, les gousses d'ail, 50 g d'huile et le sel dans le bol, mixer **3 mn/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide la spatule.
3. Insérer le fouet. Mettre le gobelet doseur en place le maintenir avec la main pour l'empêcher de bouger, fouetter **4 mn/vitesse 2–3**. Pendant ce temps verser l'huile en trés fin filet sur le couvercle. Débarrasser l'aïoli dans un récipient et garder au froid jusqu'au moment de servir.

Conseil
- Si une petite cuillère tient droite dans la sauce, c'est la garantie que votre sauce est réussie.
- Servir sur du pain en hors d'œuvre ou avec du poisson ou encore de la viande.
- Elle se conserve quelques jours au réfrigérateur.

Temps total : 9 mn
Temps de préparation : 2 mn

10 portions

moyen

par portion : protéines 0 g; glucides 1 g; lipides 30 g Kj 1140; kcal 272

Ingrédients

300 g d'huile de tournesol
20 g de jus de citron
50 g de gousses d'ail épluchées
1 c. à café de sel

Préparation

1. Placer un pot sur le couvercle et peser 250 g d'huile de tournesol puis réserver.
2. Verser le jus de citron, les gousses d'ail, 50 g d'huile et le sel dans le bol, mixer **3 mn/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide la spatule.
3. Insérer le fouet. Mettre le gobelet doseur en place et le maintenir avec la main pour l'empêcher de bouger, mixer **4 mn/vitesse 2–3**. Pendant ce temps verser l'huile en très fin filet sur le couvercle. Débarrasser l'aïoli dans un récipient et garder au froid jusqu'au moment

7 *Mayonnaise aux herbes sans œuf*

Temps total : 7 mn
Temps de préparation : 4 mn

12 portions

moyen

par portion : protéines 0 g; glucides 1 g; lipides 25 g Kj 960; kcal 229

Ingrédients

300 g d'huile de tournesol
10 g d'herbes fraîches équeutées
150 g de lait
½ c. à café de sel
1 c. à soupe de jus de citron

Préparation

1. Placer un récipient sur le couvercle du bol, peser l'huile de tournesol dedans et réserver.
2. Mettre les herbes dans le bol et mixer **3 sec/vitesse 8**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
3. Verser le lait et le sel dans le bol, faire chauffer **1 mn/37°/vitesse 4**.
4. Tenir le gobelet doseur avec la main pour éviter les vibrations, mixer **3 mn/37°/vitesse 5**. Faire couler en même temps l'huile sur le couvercle.
5. Ajouter les herbes hachées et le jus de citron, mixer **10 sec/vitesse 3**. Verser dans un saladier et maintenir au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Variante
Si vous n'ajoutez pas les herbes, vous obtenez une mayonnaise sans oeufs. Vous pouvez ajouter des épices comme du curry ou du paprika à votre convenance.

8 *Ketchup*

Ingrédients

1000 g de tomates mûres et coupées en 4
180 g de poivrons rouges coupés en morceaux
130 g d'oignons rouges coupés en moitiés
2 gousses d'ail
100 g de vinaigre de vin rouge
1 pincée de noix de muscade
10 grains de moutarde
10 grains de poivre
1 feuille de laurier
1 c. à café de paprika fort
1 pincée de poivre de Cayenne
1 c. à café de sel
100 g de miel

Temps total : 1 h 12 mn Temps de préparation : 10 mn	2 bocaux	facile	par bocal : protéines 8 g; glucides 62 g; lipides 2 g Kj 1335; kcal 317

Préparation

1. Mettre les tomates, le poivron rouge, les oignons rouges, les gousses d'ail et 50 g de vinaigre de vin dans le bol et **mixer 5 sec/vitesse 7**.
2. Faire cuire **40 mn/Varoma/vitesse 2**, remplacer le gobelet doseur par le panier de cuisson sur le couvercle.
3. Ajouter le vinaigre de vin restant, les épices et le miel et cuire **15–20 mn/Varoma/vitesse 2** jusqu'à la texture se soit épaissit. Remettre le gobelet doseur à la place du panier.
4. Mixer **1 mn/vitesse 10**. Débarrasser dans des bocaux à confiture, les fermer et les retourner pendant 10 minutes (pour chasser l'air), laisser refroidir.

Conseil
Peut se conserver au réfrigérateur pendant 3 mois.

2 bocaux à confiture à fermeture hermétique

9 Tzatziki

Ingrédients

350 g de concombres épluchés, épépinés et coupés en morceaux
1 c. à café de sel
350 g de yaourt naturel
2–3 gousses d'ail
30 g d'huile d'olive
10 g de vinaigre (facultatif)
5 brins d'aneth ciselés

Temps total : 16 mn
Temps de préparation : 5 mn

6 portions

facile

par portion : protéines 2 g; glucides 4 g; lipides 7 g Kj 383; kcal 92

Préparation

1. Placer le concombre et le sel dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 5**. Transférer le concombre dans le panier de cuisson et laisser égoutter pendant 10 minutes. Presser à l'aide de la spatule pour retirer le maximum de jus.
2. Mettre les gousses d'ail dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 7**.
3. Ajouter le concombre, le yaourt, l'huile d'olive, le vinaigre et l'aneth dans le bol et mixer **15 sec/vitesse 3**. Débarrasser dans un récipient et placer au froid jusqu'au moment de servir.

Conseil
- Servez le Tzatziki en hors d'oeuvre sur des tranches de pain grillé. Idéal avec un verre d'Ouzo pour un apéritif aux saveurs grecques.
- Remplacez le vinaigre par du jus de citron.

10 Sauce crémée aux herbes

Ingrédients

8 brins d'herbes fraîches (e.g. aneth, persil, basilic, estragon, seulement les feuilles
200 g de crème fraîche
1 pincée de poivre
1 c. à café de sel aux herbes

Temps total : 5 mn
Temps de préparation : 4 mn

4 portions

facile

par portion : protéines 2 g; glucides 2 g; lipides 5 g Kj 254; kcal 61

Préparation

1. Placer les herbes fraîches dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 7**.
2. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger **5 sec/vitesse 5**. Débarrasser dans un récipient et servir en sauce d'accompagnement à l'apéritif ou avec des galettes de pommes de terre.

Conseil
Ajoutez de la ciboulette ciselée à la crème fraîche.

11 *Mojo rouge épicé*

Ingrédients

4 gousses d'ail
1 piment rouge doux (2 cm)
1 c. à café de cumin en grains
½ c. à café de sel
150 g d'huile d'olive
15 g de vinaigre
1 c. à soupe de paprika doux

Temps total : 6 mn
Temps de préparation : 3 mn

6 portions

facile

par portion : protéines 0 g; glucides 1 g; lipides 20 g
Kj 775; kcal 185

Réparation

1. Mettre l'ail, le piment et le cumin dans le bol et hacher pendant **20 sec/vitesse 7**.
2. Puis ajouter le sel, l'huile, le vinaigre et le paprika doux et mixer **30 sec/vitesse 5 et m**élanger pendant **2 mn/vitesse 10** afin d'obtenir une texture homogène. Transférer dans une saucière.

Conseil

- **Mojo rouge épicé :** Torréfiez le cumin dans une poêle avant de le placer dans le bol.
- **Mojo vert :** Pour obtenir un vert soutenu, ajoutez des feuilles de persil. Deplus le persil adoucit le goût de la coriandre.
- Les mojos sont délicieux avec un plat de viande ou de poisson.

12 *Mojo vert*

Ingrédients

2 gousses d'ail
20 g de coriandre fraîche équeutée
½ c. à café de sel
120 g d'huile d'olive
15 g de vinaigre

Temps total : 8 mn
Temps de préparation : 3 mn

6 portions

facile

par portion : protéines 0 g; glucides 1 g; lipides 20 g
Kj 751; kcal 179

Préparation

1. Placer l'ail et la coriandre dans le bol et hacher **10 sec/vitesse 6**.
2. Ajouter le sel, l'huile et le vinaigre et mixer **30 sec/vitesse 5** puis mixer **2 mn 30 sec/vitesse 10** pour obtenir une texture homogène. Débarrasser dans un récipient.

11 *Mojo rouge épicé*

...grédients

...d'ail
...(2 cm)
...en grains
...de sel
...d'olive
...vinaigre
...doux

Temps total : 6 mn
Temps de préparation : 3 mn

6 portions

facile

par portion : protéines 0 g; glucides 1 g; lipides 20 g
Kj 775; kcal 185

Réparation

1. Mettre l'ail, le piment et le cumin dans le bol et hacher pendant **20 sec/vitesse 7**.
2. Puis ajouter le sel, l'huile, le vinaigre et le paprika doux et mixer **30 sec/vitesse 5** et mélanger pendant **2 mn/vitesse 10** afin d'obtenir une texture homogène. Transférer dans une saucière.

Mojo vert

...8 mn

6 portions

facile

par portion : protéines 0 g; glucides 1 g; lipides 20 g
Kj 751; kcal 179

...dre dans le bol et hacher **10 sec/vitesse 6**.
...le vinaigre et mixer **30 sec/vitesse 5** puis mixer
...10 pour obtenir une texture homogène.
...récipient.

Cette préparation de mojos (prononcez MO-HOS), spécialité des Canaries est particulièrement appréciée en Espagne. Les mojos vert et rouge sont servis en accompagnement de petites pommes de terre violettes foncées et fripées appelées «papas arrugas».

Les pommes de terre fripées (papas arrugas)
Verser 750 g d'eau et 2 c. à soupe de sel dans le bol. Placer 1000 g de petites pommes de terre roseval ou vitelotte (nettoyées) 100 g de sel dans le Varoma. Mettre le Varoma en place et cuire **30 mn/Varoma/vitesse 1**. Passer les pommes de terre dans le sel et servir.

13 Tapenade

Temps total : 7 mn
Temps de préparation : 5 mn

10 portions

facile

par portion : protéines 1 g; glucides 1 g; lipides 17 g
Kj 673; kcal 161

Ingrédients

50 g de filets d'anchois salés en conserve
80 g d'huile d'olive
1 gousse d'ail
200 g d'olives noires dénoyautées
100 g de câpres au vinaigre
5 g de feuilles de thym frais (ou 1 c. à café de thym séché)
30 g de jus de citron
1 c. à soupe de cognac
1 pincée de sel
Du poivre de moulin, à discrétion

Préparation

1. Egoutter et rincer les anchois à l'eau pour les dessaler. Peser l'huile dans un récipient posé sur le couvercle.
2. Peler la gousse d'ail et la placer dans le bol, mixer **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le reste des ingrédients, sauf l'huile et mixer **1 mn/vitesse 4**.
4. Maintenir le gobelet doseur afin de l'empêcher de vibrer, programmer **1 mn/vitesse 4, et verser doucement l'huile sur le couvercle.** Rectifier l'assaisonnement à votre goût.

Conseil
- Servez la tapenade sur des tartines grillées ou en sauce d'accompagnement pour tremper les crudités à l'apéritif.
- La tapenade peut se conserver au frigo pendant au moins deux semaines.

14 *Sauce aux cacahouètes*

Temps total : 1 h 20 mn
Temps de préparation : 5 mn

12 portions

facile

par portion : protéines 5 g; glucides 7 g; lipides 14 g
Kj 722; kcal 173

Ingrédients

1 petit piment rouge coupé en morceaux
2 gousses d'ail
20 g d'huile d'arachides, ou huile de noix de coco
160 g de cacahouètes grillées
400 g de lait de coco
30 g de sucre de palme
60 g de pulpe de tamarin ou en pâte
20 g de sauce de poisson
1 c. à soupe de pâte de crevettes
¼ c. à café de sel

Préparation

1. Placer le piment rouge et les gousses d'ail dans le bol, mixer **2 sec/vitesse 7**.
2. Ajouter l'huile d'arachide, faire revenir **3 mn/Varoma/vitesse 1**.
3. Ajouter les cacahouètes et le lait de coco, programmer **4 mn/Varoma/vitesse 1**, puis **10 mn/80°/vitesse ⟲**.
4. Ajouter le sucre de palme, la pulpe de tamarin, la sauce de poisson, la pâte de crevettes et le sel, programmer **2 mn/100°/vitesse 1**.
5. Mixer **1 mn/vitesse 10**, verser dans un récipient et laisser refroidir complètement avant de servir.

Conseil
La sauce aux cacahouètes est délicieuse avec du poulet satay, frit ou grillé ou des plats à base de riz thaï.

15 *Hoummos*

Temps total : 7 h
Temps de préparation : 10 mn

8 portions

moyen

par portion : protéines 6 g; glucides 16 g; lipides 14 g
Kj 897; kcal 214

Ingrédients

250 g de pois chiches secs
1500 g d'eau
30 g de graines de sésame
2 gousses d'ail
20 g d'huile de sésame
60 g d'huile d'olive
50 g de jus de citron
1 c. à café de sel
1 c. à café de paprika doux
Du poivre de Cayenne, à votre goût

Préparation

1. Introduire les pois chiches et 500 g d'eau dans un récipient et les faire tremper pendant 6 à 8 heures. Les égoutter.
2. Placer les graines de sésame dans le bol, les faire revenir **6 mn/Varoma/ ↺/vitesse 1** et les mixer **30 sec/vitesse 9**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
3. Mettre les pois chiches et 1000 g d'eau dans le bol, faire cuire **40 mn/100°/↺/vitesse 1**. Insérer le panier de cuisson, le maintenir avec la spatule, égoutter en récupérant le jus de cuisson dans un récipient et mettre de côté. Ôter le panier de cuisson.
4. Ajouter 100 g de jus de cuisson et les gousses d'ail et mixer **1 mn/vitesse 7**.
5. Ajouter le sésame en poudre et le reste des ingrédients et mixer **20 sec/vitesse 4**. Servir l'hoummos en apéritif ou en dip avec des pitas ou encore pour accompagner des fallafels, des aubergines grillées, du poisson ou du poulet.

Variantes
- Si la préparation est trop épaisse, ajouter du jus de cuisson.
- Version express : utilisez 400 g de pois chiches en conserve vous n'aurez pas à la faire tremper et cuire. Utilisez 30 g de tahin pour remplacer les graines de sésame et ne procédez pas à l'étape 2.

16 « Tartinade » aux poivrons

Temps total : 10 mn Temps de préparation : 10 mn	20 portions	facile	par portion : protéines 3 g; glucides 1 g; lipides 5 g Kj 254; kcal 61

Ingrédients

- 1–2 gousses d'ail
- 80 g de poivrons rouges coupés en morceaux
- 80 g de poivrons jaunes coupés en morceaux
- 100 g de concombre épépiné et coupé en morceaux
- 400 g de fromage frais entier ou écrémé
- ¼ c. à café de curry
- ½ c. à café de paprika fort
- ½ c. à café de sel
- ¼ c. à café de poivre

Préparation

1. Mettre la gousse d'ail dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 5**.
2. Ajouter les poivrons et le concombre, mixer **5 sec/vitesse 5**. Insérer le panier de cuisson, le maintenir avec la spatule et verser le jus. Retirer le panier de cuisson.
3. Ajouter le fromage et les épices, mixer **10–15 sec/vitesse 2** avec l'aide de la spatule. Débarrasser dans un plat, couvrir et conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Conseil
- Servir comme pâte à tartiner sur des toasts ou des bagels ou en dip pour un barbecue. Cette tartinade se marie bien avec des pommes de terre cuites à la vapeur, des bâtons de légumes ou des crackers.
- La tartinade se conserve une semaine au réfrigérateur. Vous pouvez également diviser les quantités en deux.

Variantes
- Soyez créatifs et préparez votre propre tartinade ! Pour cela, mixez tout d'abord les ingrédients qui parfumeront la crème (par exemple des légumes, des fruits, du jambon fumé ou du poisson) et mixez avec le fromage frais et l'assaisonnement.
- **Tartinade au poireau :** mettez 50 g d'échalotes et 50 g de poireau coupé en rondelles dans le bol, mixez **5 sec/vitesse 5**. Ajoutez au fromage frais, 1 c à café ¼ de sel aux herbes (« maison ») et 1 pincée de poivre, mixez **10–15 sec/vitesse 2**.
- **Tartinade aux herbes :** Mixez des herbes fraîches ou surgelées, les épices de votre choix avec le fromage frais.

17 *Chutney de mangue*

Temps total : 1 h 20 mn
Temps de préparation : 10 mn

2 bocaux

facile

par bocal : protéines 5 g; glucides 205 g; lipides 2 g
Kj 3720; kcal 889

Ingrédients

1 c. à soupe de poivre de Sichuan
2 gousses d'ail
10 g de gingembre coupé en fines lamelles
80 g d'oignons coupés en 2
20 g d'eau
250 g de sucre cassonade
700 g de mangues épluchées, dénoyautées et coupées en morceaux
120 g de vinaigre
1 c. à café de sel
½ c. à café de curcuma
100 g de raisins secs

Conseil
- Servez en dip avec des toasts ou du fromage ou en condiment avec de la viande grillée ou du poisson.
- Conservez le pot ouvert dans le réfrigérateur.

2 bocaux à fermeture hermétique

Préparation

1. Mettre le poivre de Sichuan dans le bol et faire revenir **6 mn/Varoma/⟲/vitesse 1**. Puis mixer **25 sec/vitesse 10**, le verser dans un récipient et mettre de côté.
2. Introduire les gousses d'ail et le gingembre dans le bol, mixer **2 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol avec la spatule.
3. Ajouter l'oignon et mixer **3 sec/vitesse 5**. Débarrasser et réserver.
4. Verser l'eau et la cassonade dans le bol, programmer **5 mn/100°/vitesse 1**.
5. Ajouter le poivre de Sichuan, le mélange gingembre-oignon, la mangue, le vinaigre, le sel, le curcuma et les raisins secs. Programmer **45 mn/100°/vitesse 1**. Ôter le gobelet doseur et le remplacer par le panier de cuisson sur le couvercle du bol.
6. Enlever le panier de cuisson et remettre le gobelet doseur, puis mixer **10 sec/vitesse 4**. Verser dans 2 bocaux à confiture rincés à l'eau chaude et les fermer immédiatement. Retourner les bocaux et les laisser tête en base pendant 10 minutes.

Variante
Cette recette peut être confectionnée avec des pommes, poires, prunes, abricots ou papayes.

18 *Confiture de framboises*

Temps total : 40 mn
Temps de préparation : 15 mn

3 bocaux

facile

par bocal : protéines 4 g; glucides 179 g; lipides 1 g Kj 3260; kcal 768

Ingrédients

1000 g de framboises, ou un mélange de fruits rouges

Gélifiant
500 g de sucre à confiture 2 : 1

Ou agent gélifiant : pectine
1 c. à café de jus de citron
50 g de pectine de pomme, selon les instructions du paquet
500 g de sucre

Préparation

Confiture avec sucre gélifiant

1. Mettre les framboises dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 5**.
2. Verser le sucre à confiture et cuire **14 mn/100°/vitesse 2**.
3. Vérifier la cuisson, verser dans 3 bocaux à confiture rincés à l'eau chaude et fermer aussitôt. Retourner les bocaux pendant 10 minutes.

Ou avec la pectine de pomme

1. Placer les framboises dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5** puis cuire pendant **10 mn/100°/vitesse 2**.
2. Ajouter le jus de citron et la pectine de pomme, mixer **5 sec/vitesse 3** puis faire mijoter pendant **2 mn/100°/vitesse 2**.
3. Verser le sucre, mixer **10 sec/vitesse 3** et faire cuire à nouveau **5 mn/100°/vitesse 2**.
4. Vérifier la cuisson, verser dans 3 bocaux à confiture rincés à l'eau chaude et fermer aussitôt. Retourner les bocaux pendant 10 minutes.

Conseil
- Test de cuisson et autres astuces, voir page 204.
- Les confitures se conservent un mois au réfrigérateur après ouverture.

3 bocaux à fermeture hermétique

... framboises

3 bocaux

facile

par bocal : protéines 4 g; glucides 179 g; lipides 1 g Kj 3260; kcal 768

... gélifiant

... dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 5**.

... confiture et cuire **14 mn/100°/vitesse 2**.

... verser dans 3 bocaux à confiture rincés à l'eau chaude ... Retourner les bocaux pendant 10 minutes.

... de pomme

... dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5** puis cuire ... **/vitesse 2**.

... et la pectine de pomme, mixer **5 sec/vitesse 3** ... pendant **2 mn/100°/vitesse 2**.

... **10 sec/vitesse 3** et faire cuire à nouveau ... **2**.

... verser dans 3 bocaux à confiture rincés à l'eau chaude ... Retourner les bocaux pendant 10 minutes.

Variantes

- En suivant cette méthode vous pouvez utiliser les fruits de votre choix. Selon la teneur en protéines des fruits, il se peut que la préparation déborde sur le couvercle, il suffit alors de baisser la température à 90°C.
- Avec l'agar-agar ou la pectine de fruits vous pouvez également utiliser l'édulcorant de votre choix : sucre blanc ou roux, du miel ou du fructose. Cependant l'apport limité en sucres peut affecter la conservation.

19 *Confiture kiwi-banane*

Temps total : 15 mn *Temps de préparation : 10 mn*	*2 bocaux*	*facile*	*par bocal : protéines 3 g; glucides 159 g; lipides 1 g* *Kj 2838; kcal 678*

Ingrédients

350 g de kiwis épluchés et coupés en 2
150 g de bananes épluchées et coupées en morceaux
1 c. à café de jus de citron
250 g de sucre
1 c. à café rase d'agar-agar

2 bocaux à fermeture hermétique

Préparation

1. Mettre les kiwis, les bananes et le jus de citron dans le bol et mixer **7 sec/vitesse 4**.
2. Ajouter le sucre et l'agar-agar, programmer **8 mn/100°/⟲/vitesse 2**.
3. Vérifier la prise de la confiture, la verser dans 2 bocaux lavés à l'eau bouillante et bien séchés avec des couvercles hermétiques. Fermer immédiatement. Retourner les bocaux pendant 10 minutes.

Conseil

- Testez la prise de la confiture : placez une soucoupe dans le freezer avant de commencer à préparer la confiture. Versez 1 c. à café de confiture sur la soucoupe froide. Une fois refroidie, la poussez avec le doigt. Si la surface se ride, elle est prête. Si ce n'est pas le cas, faites-la bouillir à nouveau pendant 2 minutes, et refaites le test. Si vous utilisez de la pectine ou de l'agar-agar, il sera peut-être nécessaire d'en ajouter.
- Pour assurer une bonne conservation, lavez les pots dans de l'eau chaude avec du produit vaisselle, séchez-les au four; ou mettez-les dans le lave-vaisselle. Versez la confiture quand ils sont encore chauds.
- Si vous préférez la confiture avec des morceaux de fruits, faire cuire la confiture ⟲ et programmer vitesse 8.
- Une fois ouverte, la confiture se conserve jusqu'à 1 mois au réfrigérateur.

Variantes

- Pour réaliser une **confiture d'abricot** mettez 500 g d'abricots dénoyautés dans le bol et mixez **3 sec/ vitesse 5**. Ajoutez 250 g de miel et 1 c. à café rase d'agar-agar et programmez **8 mn/100°/⟲/vitesse 2**. Procéder comme pour la recette ci-dessus.
- Vous pouvez utiliser les fruits de votre choix en suivant la recette. Suivant la teneur en protéines des fruits, vous pouvez réduire la température jusqu'à 90°C.
- Si vous utilisez de la pectine de pomme ou de l'agar-agar vous pouvez choisir l'édulcorant de votre choix, par exemple du sucre blanc ou roux, du miel ou du fructose. Peu ou pas de sucre pourrait réduire la durée de conservation de la confiture.

20 *Confiture de prunes*

Ingrédients

600 g de prunes coupées en 2 et dénoyautées
100 g de sucre

Temps total : 30 mn
Temps de préparation : 15 mn
2 bocaux
facile
par bocal : protéines 2 g; glucides 80 g; lipides 1 g
Kj 1426; kcal 341

Conseil

- La confiture de prunes est délicieuse sur des toasts ou du pain et elle se marie bien avec les desserts, par ex. les brioches à la vapeur ou les pancakes.
- Se conserve au réfrigérateur pendant plusieurs semaines.

2 bocaux à fermeture hermétique

Préparation

1. Placer les prunes dans le bol, mixer **30 sec/vitesse 4**.
2. Verser le sucre dans le bol, faire cuire **20 mn/100°/vitesse 2**.
3. Mélanger **20 sec/vitesse 7–8**. Verser dans 2 bocaux à confiture rincés à l'eau chaude et les refermer immédiatement. Retourner les bocaux et les laisser tête en bas pendant 10 minutes. Laisser refroidir avant de les conserver au réfrigérateur.

21 *Pâte à tartiner noisette-chocolat*

Ingrédients

90 g de sucre
130 g de noisettes
60 g de chocolat noir coupé en morceaux
70 g de beurre doux
100 g de lait

Temps total : 2 h
Temps de préparation : 4 mn
1 pot
facile
par pot : protéines 23 g; glucides 134 g; lipides 161 g
Kj 8678; kcal 2073

Conseil

- Régalez-vous en étalant la pâte sur des toasts, des crêpes ou des pancakes. Peut se consommer chaud : diluez-en 1 à 2 c. à café dans du lait chaud.
- A conserver au réfrigérateur.

1 bocal à fermeture hermétique

Préparation

1. Verser le sucre dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 9**.
2. Ajouter les noisettes et mixer **20 sec/vitesse 9**.
3. Ajouter le chocolat noir et mixer **20 sec/vitesse 9**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Verser le beurre et le lait, faire fondre **3 mn/50°/vitesse 2** et mixer **5 sec/vitesse 9**. Verser la préparation dans un pot hermétique et placer au réfrigérateur environ 2 heures avant de servir.

22 *Crème au citron*

Ingrédients

240 g de sucre
Les zestes de 2 citrons biologiques ou non traités
120 g de beurre
3 œufs (à 60 g)
150 g de jus de citron fraîchement pressé, citron biologique (3–5)

Temps total : 1 h
Temps de préparation : 8 mn

1 verre

facile

par verre : protéines 24 g; glucides 248 g; lipides 120 g Kj 9250; kcal 2211

Conseil
- La crème se conserve jusqu'à 1 mois au réfrigérateur.
- Cette pâte à tartiner britannique traditionnelle est délicieuse sur des toasts, en dessert ou en garniture pour les gâteaux ou avec des biscuits sablés.

2 bocaux à confiture fermeture herméique

Préparation

1. Verser le sucre dans le bol, mixer **15 sec/vitesse 10**.
2. Ajouter les zestes de citron, mixer **20 sec/vitesse 10**.
3. Ajouter le beurre, les œufs et le jus de citron, programmer **20 mn/90°/vitesse 2**. Ôter le gobelet doseur.
4. Insérer le gobelet doseur et mixer **25 sec/vitesse 6**. Verser dans 2 bocaux rincés à l'eau bouillante et fermer immédiatement le couvercle. Laisser refroidir complètement avant de placer au réfrigérateur.

23 *Sauce à la vanille*

Ingrédients

300 g de lait
4 jaunes œufs
1 pincée de sel
50 g de sucre
½ gousse de vanille

Temps total : 8 mn
Temps de préparation : 3 mn

4 portions

facile

par portion : protéines 6 g; glucides 16 g; lipides 9 g Kj 702; kcal 167

Conseil
La sauce chaude est délicieuse avec de la glace au chocolat, de la tarte aux pommes ou des beignets. Froide, elle accompagne les fruits frais et une sauce aux fruits rouges.

Préparation

1. **Insérer le fouet.** Mettre le lait, les jaunes œuf, le sel et le sucre dans le bol.
2. Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur, gratter les grains avec la pointe du couteau et les ajouter dans le bol avec la gousse puis programmer **6 mn/80°/↺/vitesse 4**. Verser la sauce dans le bol, retirer la gousse et servir chaud ou froid.

Desserts

… desserts classiques comme le sabayon, la mousse … la glace, vous trouverez aussi des spécialités … dans ce chapitre. Le Pavlova australien par exemple, … à la noix de coco. Soyez prêts à bien des surprises !

2 *Crème au chocolat* p. 212

3 *Mousse au chocolat* p. 214

4 *Crème catalane* p. 216

5 *Riz au lait* p. 218

6 *Sauce aux fruits rouges* p. 218

7 *Pavlova* p. 220

8 *Crumble aux pommes* p. 222

9 *Glace à la mangue* p. 224

10 *Glace aux fruits* p. 226

11 *Sorbet au citron* p. 226

12 *Crème glacée au chocolat et crème glacée à la vanille* p. 228

13 *Yaourt nature et yaourt à la noix de coco* p. 230

1 Sabayon

Ingrédients

60 g de Marsala
60 g de vin blanc sec
120 g de sucre en poudre
120 g de jaunes œufs à température ambiante (6 jaunes environ)

Temps total : 14 mn
Temps de préparation : 5 mn

4 portions

facile

par portion : protéines 5 g; glucides 30 g; lipides 10 g
Kj 1047; kcal 250

Conseil
- Le Sabayon est une spécialité italienne. Servez-le seul ou avec des fruits frais, vapeur ou du strudel.
- Si vous n'avez pas de Marsala, utilisez du vin blanc seul et pour les enfants remplacez l'alcool par du jus de raisin.

Préparation

1. **Insérer le fouet.** Placer tous les ingrédients dans le bol et fouetter **9 mn/70°/vitesse 3**. Retirer le fouet et servir aussitôt dans des coupes à dessert.

2 Crème au chocolat

Ingrédients

50 g de chocolat noir, coupé en morceaux
500 g de lait
20 g de sucre
20 g de fécule de maïs
1 œuf, facultatif

Temps total : 10 mn
Temps de préparation : 2 mn

4 portions

facile

par portion* : protéines 7 g; glucides 21 g; lipides 10 g
Kj 842; kcal 201

* œuf inclus

Conseil
- Pour éviter la formation d'une peau sur le dessus de la crème, mettez un film alimentaire directement sur la crème.
- Vous pouvez doubler les quantités, il faudra juste augmenter le temps de cuisson d'environ 3 minutes.

Préparation

1. Mettre le chocolat noir dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 4**.
2. **Insérer le fouet.** Ajouter les ingrédients restants et programmer **7 mn/100°/vitesse 2–3**. Verser la crème dans des ramequins et servir tiède ou froid.

3 *Mousse au chocolat*

Temps total : 3 h 20 mn
Temps de préparation : 15 mn

6 portions

moyen

par portion : protéines 7 g; glucides 32 g; lipides 20 g Kj 1422; kcal 340

Ingrédients

100 g de sucre
200 g de chocolat noir coupé en morceaux
100 g de crème à 35 % m. g.
4 œufs
1 pincée de sel

Préparation

1. Verser le sucre dans le bol et réduire en sucre glace pendant **10 sec/vitesse 10**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
2. Placer le chocolat noir dans le bol, hacher **15 sec/vitesse 8**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3. Ajouter le sucre glace et la crème et faire fondre **4 mn/50°/vitesse 2**.
4. Séparer les blancs des jaunes, introduire les jaunes dans le bol et mixer **15 sec/vitesse 4**. Débarrasser le mélange dans un saladier. Nettoyer soigneusement le bol.
5. **Insérer le fouet.** Verser les blancs d'oeufs et le sel dans le bol et fouetter pendant **5 mn/vitesse 3** jusqu'à ce que les blancs soient bien serrés. Incorporer délicatement les blancs au mélange chocolat à l'aide de la spatule. Placer pendant au moins 3 heures au réfrigérateur avant le service.

Conseil
- A l'étape 3, aromatisez la mousse avec du Cointreau ou du rhum à raison de 2 ou 3 c. à soupe.
- Vous pourriez incorporer des bouts d'oranges confites ou des pépites de chocolat à la dernière étape.

4 *Crème catalane*

Temps total : 1 h 20 mn *Temps de préparation : 10 mn*	*8 portions*	*moyen*	*par portion : protéines 8 g; glucides 43 g; lipides 12 g Kj 1327; kcal 317*

Ingrédients

1000 g de lait
10 jaunes œufs
260 g de sucre
40 g de Maizena
1 c. à café de sucre vanillé
1 pincée de sel
Le zeste d'un citron non traité
1 bâton de cannelle

Préparation

1. **Insérer le fouet.** Verser le lait, les jaunes œufs, 200 g sucre, la Maizena, le sucre vanillé et le sel dans le bol et fouetter pendant **15 sec/vitesse 3**.
2. Ajouter le zeste de citron et la cannelle et cuire pendant **12 mn/90°/ vitesse 2**.
3. Retirer la cannelle et le zeste de citron. Répartir la préparation entre 8 petits ramequins à crème brûlée, laisser refroidir. Saupoudrer avec 60 g de sucre et caraméliser la surface avec un chalumeau de cuisine, jusqu'à ce que le sucre forme une fine pellicule borée et croquante.
   Servir immédiatement.

Un chalumeau

5 *Riz au lait*

Ingrédients

1000 g de lait
50 g de sucre, et un peu pour saupoudrer la surface
1 pincée de sel
220 g de riz rond spécial dessert

Temps total : 58 mn
Temps de préparation : 5 mn
8 portions
facile
par portion : protéines 6 g; glucides 35 g; lipides 5 g Kj 863; kcal 206

Conseil

- Accompagnez le riz au lait de sauce aux fruits rouges.
- Si vous préférez une préparation plus sucrée, saupoudrez la surface de sucre ou d'un mélange sucre-cannelle.
- En plat unique les proportions sont suffisantes pour 3 à 4 personnes.

Préparation

1. Verser le lait, le sucre et le sel dans le bol, et programmer **8 mn/100°/ vitesse 1** sans le gobelet doseur.
2. Ajouter le riz et cuire **30 mn/90°/↺/vitesse 1** sans le gobelet doseur. Débarrasser dans un saladier et laisser tiédir pendant 15 minutes. Servir tiède ou froid saupoudré de sucre.

6 *Sauce aux fruits rouges*

Ingrédients

600 g de fruits rouges variés et frais (fraises, mûres, framboises...)
250 g de vin blanc
10 g de rhum
1 c. à soupe de Maizena
50 g de sucre

Temps total : 15 mn
Temps de préparation : 10 mn
8 portions
facile
par portion : protéines 1 g; glucides 12 g; lipides 0 g Kj 344; kcal 82

Conseil

- Servir en accompagnement de riz au lait, de glace à la vanille ou de crème à la vanille dans des coupes individuelles.
- Hors saison, utilisez des fruits surgelés en prenant soin de les décongeler avant utilisation.

Préparation

1. Placer 300 g de fruits rouges dans le bol, le vin blanc, le rhum, la maïzena et le sucre, mixer **10 sec/vitesse 9** puis cuire **9 mn/100°/vitesse 3**.
2. Ajouter le restant de fruits rouges et mélanger **15 sec/↺/vitesse 2**. Verser la sauce dans une coupe en verre, laisser refroidir avant de servir.

7 *Pavlova*

Ingrédients

220 g de sucre
4 blancs d'œufs, à température ambiante
1 c. à café de sucre vanillé
1 c. à soupe de fécule
1 c. à café de jus de citron
300 g de crème liquide à 35 % m. g
250 g de framboises
6 fruits de la passion, coupés en 2 évider la pulpe à l'aide d'une cuillère

Temps total : 2 h Temps de préparation : 10 mn	*6 portions*	*moyen*	*par portion : protéines 5 g; glucides 44 g; lipides 16 g Kj 1466; kcal 351*

Conseil
- Servez avec d'autres fruits d'été (par exemple des fraises, myrtilles, pêches ou raisins) et versez un filet de coulis de fruit.
- La meringue est une bonne recette pour utiliser les restes de blancs d'œufs.
- Pour réussir une meringue bien sèche, n'utilisez ni amidon ni jus de citron. Laissez-les simplement sécher dans le four chaud mais éteint.

Plaque à patisserie, papier cuisson

Préparation

La meringue

1. Préchauffer le four à 150° (th 4–5).
2. Verser le sucre dans le bol, mixer **3 sec/vitesse 9**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
3. **Insérer le fouet.** Mettre les blancs d'œufs dans le bol, fouetter **2 mn/vitesse 3** en ôtant le gobelet doseur, continuer ensuite à mixer **vitesse 3 et** ajouter le sucre glace et le sucre vanillé c. à soupe par c. à soupe par l'orifice du couvercle sur les couteaux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de sucre.
4. Mixer **1 mn/vitesse 3**, ajouter la fécule et le jus de citron par l'orifice du couvercle sur les couteaux en marche. **Enlever le fouet.** Former 6 boules avec la préparation à la meringue à l'aide d'une cuillère à soupe et les placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faire cuire pendant 15 minutes à 150° puis baisser la température à 120° et laisser dorer les meringues pendant 30 à 40 minutes. Elles seront croustillantes à l'extérieur et moelleuses à l'intérieur. Laisser refroidir.

Préparation de la Pavlova

5. **Insérer le fouet.** Mettre la crème dans le bol parfaitement propre et fouetter **vitesse 3** jusqu'à ce que la crème soit ferme.
6. Au moment de servir, disposer la meringue sur des assiettes plates, mettre de la crème sur le dessus, placer des framboises dessus et saupoudrer de pulpe de fruit de la passion. Servir immédiatement.

8 *Crumble aux pommes*

Ingrédients

Le crumble
100 g de beurre coupé en morceaux, et un peu plus pour beurrer le moule
80 g de sucre
150 g de farine
1 pincée de sel

La garniture
600 g de pommes épépinées et coupées en quartiers
1 c. à soupe de jus de citron
40 g de sucre
1 c. à café de cannelle

Temps total : 45 mn *Temps de préparation : 10 mn*	*6 portions*	*facile*	*par portion : protéines 3 g; glucides 49 g; lipides 15 g* *Kj 1461; kcal 349*

Préparation

1. Préchauffer le four à 180° (th 6).

Le crumble

2. Mettre tous les ingrédients dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 6**. Débarrasser dans un récipient et réserver.

La garniture

3. Placer tous les ingrédients dans le bol, mixer **2 sec/vitesse 4** et programmer **5 mn/100°/↺/vitesse 1**. Verser la garniture dans un moule à soufflé préalablement beurré.
4. Eparpiller les miettes de crumble au-dessus des pommes et faire cuire dans le four préchauffé à 180° 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré. Servir chaud.

Conseil
- Dégustez votre crumble avec de la chantilly, une crème à la vanille ou encore une boule de glace à la vanille.
- Si vous recevez des invités, préparez votre crumble à l'avance et mettez-le à cuire lorsque vous servez le plat principal.
- Vous pouvez doubler les proportions de cette recette, il suffit de faire cuire les pommes 3 minutes de plus et d'utiliser un plus grand plat.

Plat à gratin

Variantes
- Crumble : remplacez jusqu'à 50 g de farine avec de la poudre d'amandes ou de noix.
- Faites appel à votre imagination pour la garniture : remplacez les pommes et la cannelle par d'autres fruits (comme des poires, des pêches, de la rhubarbe, des mûres, des groseilles ou des prunes) et d'autres épices (de la vanille, romarin, sauge, thym). Certains fruits n'ont pas besoin d'être mixés.

9 *Glace à la mangue*

Temps total : 5 mn
Temps de préparation : 5 mn

6 portions

facile

par portion : protéines 3 g; glucides 14 g; lipides 5 g Kj 489; kcal 117

Ingrédients

300 g de mangues coupées en morceaux et surgelées
300 g de lait surgelé dans des bacs à glaçons
50 g de lait concentré sucré
50 g de crème

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 6** en vous aidant de la spatule et ensuite **30 sec/vitesse 10**. Servir immédiatement.

Conseil

- Préparez des morceaux de mangue surgelée : pelez-la et dénoyautez-la. Coupez-la en morceaux (environ 3 x 3 cm) et congelez-les sur un plateau en gardant un petit espace entre chaque morceau. Lorsqu'ils sont congelés, vous pouvez les utiliser ou les mettre dans un sac à congélation et vous en servir plus tard.
- Congelez vos restes de fruits, des fruits bien mûrs ou achetez les fruits surgelés.

Variante
Vous pouvez remplacer la mangue par d'autres fruits comme la papaye, les cerises ou les fraises. Pour de la **glace à la fraise et à la crème**, mixez 100 g de sucre, ajoutez ensuite 300 g de fraises congelées, 300 g de cubes de lait surgelé et 1 c. à soupe de jus de citron. Suivez les instructions de l'étape 1.

10 Glace aux fruits

Ingrédients

60 g de sucre (à ajuster selon les goûts)
500 g de cerises surgelées
100 g de fromage blanc à faible teneur en matière grasse
50 g de yaourt nature

Temps total : 14 mn Temps de préparation : 5 mn	6 portions	facile	par portion : protéines 3 g; glucides 27 g; lipides 1 g Kj 553; kcal 132

Conseil
Vous pouvez choisir les fruits selon vos goûts (par ex. fraise, framboise, cerise, pêche). Utilisez des restes de fruit et congelez-les en morceaux.

Préparation

1. Verser le sucre dans le bol, pulvériser **15 sec/vitesse 10**.
2. Ajouter les cerises surgelées, mixer **15 sec/vitesse 8**.
3. Ajouter le fromage blanc et le yaourt nature, mélanger **30 à 40 sec/ vitesse 4–5** en vous aidant de la spatule. Servir immédiatement dans des coupes à dessert.

11 Sorbet au citron

Ingrédients

400 g d'eau
350 g de sucre
250 g d'eau froide
200 g de jus de citron
1 blanc d'œuf

Temps total : 8 h 20 mn Temps de préparation : 10 mn	6 portions	moyen	par portion : protéines 1 g; glucides 44 g; lipides 0 g Kj 766; kcal 183

Un moule en aluminium (20 x 15); film alimentaire

Préparation

1. Verser l'eau et le sucre dans le bol et programmer **5 mn/100°/vitesse 3**.
2. Ajouter l'eau froide et le citron et mélanger **3 sec/vitesse 3**.
3. Ajouter le blanc d'œuf et mélanger **3 sec/vitesse 4**. Verser la préparation dans un moule en aluminium (environ 20 cm x 14–15 cm sur 4 cm de hauteur) recouvert de film alimentaire. Placer au congélateur pendant au moins 8 heures.
4. Couper la préparation glacée en cubes (4 x 4cm environ), les mettre dans le bol et mixer pendant **30 sec/vitesse 9**. Puis programmer **30 sec/vitesse 4 en aidant de la spatule**. Répartir dans des coupes à glace et servir aussitôt.

12 Crème glacée au chocolat et crème glacée à la vanille

Temps total : 10 h 15 mn
Temps de préparation : 5 mn

8 portions

moyen

par portion : protéines 6 g; glucides 27 g; lipides 20 g Kj 1298; kcal 310*

**pour la crème glacée au chocolat*

Ingrédients

100 g de chocolat noir à 72 % de cacao coupé en morceaux
50 g de chocolat en poudre non sucré
400 g de lait entier
200 g de crème fraîche à 35 %m.g.
150 g de sucre
4 jaunes œufs
1 pincée de sel

Préparation

1. Placer le chocolat dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 8**.
2. Ajouter le reste des ingrédients et programmer **8 mn/90°/vitesse 2**. Verser la crème dans un grand moule en aluminium (20 cm x 14–15 cm) à hauteur de 4 cm recouvert de film alimentaire. Laisser tiédir avant de placer au congélateur pendant au moins 10 heures.
3. Avant de servir, placer le moule au réfrigérateur pendant 15 mn. Puis couper la préparation glacée en gros morceaux (4 x 4 cm).
4. Placer la moitié des cubes dans le bol et mixer pendant **15 sec/vitesse 9**, puis **30 sec/vitesse 6** en aidant de la spatule. Débarrasser dans un plat et répéter l'opération avec le reste de la préparation. Verser la crème glacée dans des coupes et servir immédiatement.

Conseil
Saupoudrez de noix de coco râpée ou de pistaches concassées ou de copeaux de chocolat, ajoutez de la crème fouettée, de la sauce au chocolat ou aux fruits avant de servir.

Des bacs à congélation (aluminium ou silicone)

Crème glacée à la vanille : *protéines 5 g; gluicdes 27 g; lipides 15 g; Kj 1118; kcal 267*

Variante
- Pour une crème glacée chocolat épicée, ajouter de la poudre de piment à l'étape 1.
- **Crème glacée à la vanille (vanilla ice cream) :** Couper 1 gousse de vanille dans le sens de la longueur et la mettre dans le bol. Ajouter 600 g de lait entier, 180 g de crème fraîche, 180 g de sucre, 6 jaunes d'œufs et 1 pincée de sel et cuire **8 mn/90°/vitesse 2**. Après la cuisson, retirer la gousse de vanille. Puis poursuivre la recette comme indiqué dans les étapes 2 à 4 ci-dessus.

13 Yaourt nature et yaourt à la noix de coco

Ingrédients

Yaourt nature
1000 g de lait à température ambiante
120 g de yaourt nature
50 g de lait en poudre (facultatif)

Yaourt à la noix de coco
100 g de noix de coco râpée
1000 g de lait à température ambiante
80 g de sucre
120 g de yaourt nature

Temps total : 16 h Temps de préparation : 4 mn	4 gros pots	facile	par pot* : protéines 9 g; glucides 13 g; lipides 10 g Kj 755; kcal 180

*Yaourt nature

Préparation

Préparation pour le yaourt nature

1. Placer tous les ingrédients dans le bol et programmer **4 mn/50°/vitesse 4**. Verser la préparation dans des pots hermétiques ou des petits récipients et les envelopper immédiatement avec un linge pour les garder au chaud. Garder les yaourts enveloppés pendant 8 à 10 heures, les conserver ensuite au réfrigérateur.

Préparation pour le yaourt à la noix de coco

1. Verser la noix de coco râpée dans le bol, mixer **15 sec/vitesse 9**.
2. Ajouter 500 g de lait et mélanger **2 mn/vitesse 9**.
3. Ajouter 500 g de lait, le sucre et le yaourt nature et programmer **4 mn/50°/vitesse 4**. A la fin de la sonnerie, procéder comme pour la recette précédente.

Conseil

- Dégustez vos yaourts mixés avec des fruits frais, de la confiture 'maison', des noix ou des céréales au petit déjeuner.
- Pour un résultat optimal, le bol, le couvercle, les couteaux et le gobelet doseur doivent être bien propres.
- N'oubliez pas de garder un peu de yaourt nature pour la prochaine tournée.
- Le lait en poudre peut servir à compenser un faible taux de protéines dans le lait et à fixer le yaourt.

Des bocaux hermétiques, une couverture

Yaourt à la noix de coco : *protéines 11 g; glucides 34 g; lipides 26 g; Kj 1728; kcal 412*

Variantes

- Si vous préférez les yaourts natures sucrés, ajouter 40 g de sucre à la préparation.
- Pour des **yaourts crémeux** ajouter 100 g de crème à la préparation.
- Pour un **yaourt aux fruits**, préparez d'abord une purée de fruits et versez 200 g de fruits (par exemple des fraises) et 80 g de sucre dans le bol, mixez **3 sec/vitesse 5** et programmez **5 mn/100°/vitesse 1**. Laissez la préparation refroidir jusqu'à 50° et reprenez la recette du yaourt nature à l'étape 1.

1 *Pain à l'épeautre et sarrasin* p. 236

2 *Toast* p. 238

3 *Pain à la féta et aux olives* p. 240

4 *Baguette tradition* p. 242

5 *Pain au piment* p. 244

6 *Pain italien aux oignons* p. 246

7 *Pretzels* p. 248

8 *Pain au lait* p. 250

9 *Pain aux pommes et aux noix* p. 252

10 *Gâteau de Santiago* p. 254

11 *Fondant au chocolat* p. 256

12 *Gâteau marbré* p. 258

7 *Pretzels*
p. 248

8 *Pain au lait*
p. 250

9 *Pain aux pommes et aux noix*
p. 252

10 *Gâteau de Santiago*
p. 254

11 *Fondant au chocolat*
p. 256

12 [illegible] *marbré*
p. 258

13 *Cheese-cake polonais*
p. 260

14 *Forêt Noire*
p. 262

15 *Strudel à la pomme*
p. 265

16 *Profiteroles*
p. 268

17 *«Conchas»*
p. 270

18 *Petits flans pâtissiers*
p. 272

19 *Biscuits aux épices et au miel*
p. 274

20 *Biscuits sablés*
p. 276

21 *Cantucci*
p. 278

22 *Bonbons aux amandes*
p. 280

23 *Cookies aux pépites de chocolat*
p. 282

1 *Pain à l'épeautre et sarrasin*

Temps total : 1 h *Temps de préparation : 10 mn*	*40 tranches*	*facile*	*par tranche : protéines 3 g; glucides 9 g; lipides 3 g* *Kj 313; kcal 75*

Ingrédients

350 g d'épeautre
150 g de sarrasin
350 g d'eau tiède
40 g de levure boulangère fraîche
1 c. à café de miel
2–3 c. à café de sel
40 g de vinaigre
90 g de graines de tournesol
90 g de graines de lin (ou 90 g de graines de potiron)
50 g de graines de sésame
Du beurre pour le moule
Des flocons d'avoine pour le moule

Préparation

1. Préchauffer le four à 220° (th 7–8).
2. Verser 250 g d'épeautre dans le bol, moudre **1 mn/vitesse 10**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
3. Placer l'épeautre restant et le sarrasin dans le bol, moudre **1 mn/vitesse 10**, puis ajouter la farine d'épeautre.
4. Verser l'eau, la levure boulangère fraîche et le miel dans le bol, mixer **5 sec/vitesse 3**.
5. Ajouter la farine épeautre-sarrasin, le sel, le vinaigre, les graines de tournesol, les graines de lin et les graines de sésame, pétrir **4 mn/⟲**.
6. Beurrer un moule à cake (environ 30 x 12 x 10 cm) et le saupoudrer de flocons d'avoine. Y verser la pâte, saupoudrer le dessus de flocons d'avoine et laisser pousser pendant 1 h. Puis cuire au four à 220° pendant 40 minutes.
7. Laisser tiédir 15 minutes avant de démouler sur une grille à pâtisserie. Servir tranché.

Conseil
- Le pain est cuit quand en donnant de petits coups il sonne creux.
- Ce pain est moelleux l'intérieur et se conserve plusieurs jours.

Un moule (environ 30 x 12 x 10 cm)

Variantes
- Remplacez l'épeautre par du blé.
- Pour réaliser du **pain à la carotte :** après l'étape 3, hacher 200 g de carottes **5 sec/vitesse 5**, et enchaîner avec l'étape 4.
- Pour réaliser du **pain aux noix :** A l'étape 5 pétrir 3 minutes dans un premier temps, puis ajouter 100 g de noix et pétrir une nouvelle fois **1 mn/⟲** en aidant de la spatule.

2 *Toast*

Temps total : 1 h 40 mn
Temps de préparation : 6 mn

30 tranches

facile

par tranche : protéines 2 g; glucides 13 g; lipides 1 g
Kj 295; kcal 71

Ingrédients

240 g d'eau
1 c. à café de levure boulangère déshydratée (5 g)
30 g de sucre roux
30 g de beurre, et un peu pour fariner le moule
500 g de farine
1 c. à café de sel

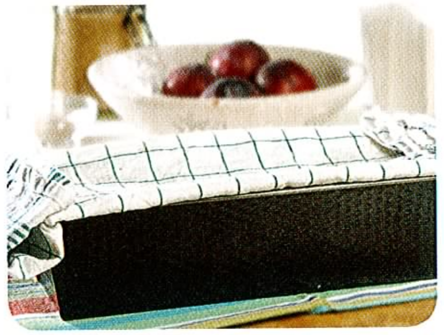
Préparation

1. Verser l'eau, la levure, le sucre et le beurre dans le bol, mixer **1 mn/37°/vitesse 3**.
2. Ajouter la farine et le sel, pétrir **3 mn/**↺/🌾. Débarrasser dans un saladier, couvrir d'un torchon humide et faire lever dans un endroit tiède pendant 30 minutes. Diviser la pâte en 3 parts, les rouler en boule et les placer dans un moule (30 x 12 x 10 cm) préalablement beurré. Laisser pousser jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (30 minutes environ). Pendant ce temps mettre le four à préchauffer à 180° (th 6).
3. Puis enfourner à 180° pendant 30 minutes. Laisser tiédir avant de démouler et couper en tranches.

Conseil
- Dégustez frais ou toasté avec du beurre, de la confiture ou de la pâte à tartiner.
- Passez la surface au pinceau trempé dans du lait fune belle croûte dorée.

Un torchon propre,
moule à gâteau (30 x 12 x 10 cm)

Variante
Utilisez 50 g de farine complète et 450 g de farine blanche à la place de 500 g de farine blanche.



3 *Pain à la féta et aux olives*

Temps total : 1 h 20 mn *Temps de préparation : 10 mn*	*50 tranches*	*facile*	*par tranche : protéines 2 g; glucides 10 g; lipides 3 g* *Kj 320; kcal 76*

Ingrédients

300 g d'eau
80 g d'huile d'olive
30 g de levure boulangère fraîche
700 g de farine
1 c. à café de sel
170 g de feta coupée en cubes
50 g d'oignons
100 g d'olives dénoyautées

Préparation

1. Verser l'eau, l'huile d'olive et la levure fraîche dans le bol et mixer **1 mn 30 sec/37°/vitesse 2**.
2. Ajouter la farine et le sel, pétrir **3 mn/↺/🌾**. Diviser la pâte en deux pâtons.
3. Mettre l'un des pâtons et la féta dans le bol, pétrir **30 sec/↺/🌾** avec l'aide de la spatule et poser sur une surface farinée.
4. Placer l'oignon dans le bol, mixer **5 sec/vitesse 5**.
5. Ajouter le second pâton et les olives et pétrir **30 sec/↺/🌾** avec l'aide de la spatule et poser sur une surface farinée.
6. Préchauffer le four à 200° (th 6–7).
7. Donner une forme de pain aux pâtons, les déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé et couvrir avec un torchon. Laisser lever dans un endroit chaud pendant environ 20 minutes. La pâte doit double de volume. Cuire au four à 200° pendant 45 minutes. Laisser refroidir avant de couper en tranches.

Conseil
- Avant d'enfourner, vous pouvez humidifier la surface des pains et saupoudrer de graines de sésame.
- Vous pouvez préparer des pains avec uniquement la féta ou les olives.

Plaque à pâtissere, papier cuisson

4 *Baguette tradition*

Temps total : 1 h 40 mn Temps de préparation : 10 mn	*4 morceaux*	*moyen*	*par morceau : protéines 14 g; glucides 86 g; lipides 1 g Kj 1756; kcal 420*

Ingrédients

150 g de blé
300 g d'eau
25 g de levure de boulanger
350 g de farine de blé (type 55)
2 c. à café bombée de sel

Préparation

1. Placer le blé dans le bol et moudre pendant **1 mn/vitesse 10**, débarrasser dans un saladier et réserver.
2. Mettre la levure et l'eau dans le bol et programmer **2 mn/37°/vitesse 2**.
3. Ajouter les farines et le sel et pétrir **3 mn/**. Former une grosse boule de pâte et la placer dans le un saladier recouvert de film alimentaire, laisser pousser toute la nuit au réfrigérateur (8 à 12 h).
4. Le lendemain, diviser la pâte en 4 parts égales et les façonner en forme de baguettes (30 cm de long environ). Les placer sur une plaque à pâtisserie recouvert e de papier cuisson, puis recouvrir les baguettes d'un torchon et laisser pousser pendant 2 h ½ dans un endroit chaud. Un peu avant la fin du temps de pousse, préchauffer le four à 240° (th 8), placer une plaque de cuisson dans le bas du four.
5. Passer la surface des baguettes au pinceau trempé dans l'eau, fariner légèrement leur surface. Inciser la surface à plusieurs endroits à l'aide d'un couteau parfaitement aiguisé. Enfourner les baguettes à 240° (th 8) pendant 20 à 25 minutes.

Film alimentaire, plaques à pain, papier cuisson

Conseil

- Ne mettez jamais le sel sur la levure fraîche car cela empêche une bonne pousse de la pâte.
- Vous pouvez utiliser un moule à baguette.
- Faîtes des petits pains au lieu de la baguette habituelle. Divisez la pâte en 16 petites boules. Laissez les pousser ou congelez-les pour une consommation ultérieure. Si vous n'utilisez pas tous les petits pains, retirez-les du four 5 mn avant la fin du temps de cuisson, laissez-les refroidir avant de les congeler. Au moment de les utiliser, terminez la cuisson.
- La **formule express du pain** est de laisser pousser le pâton à température ambiante pendant 1 heure comme à l'étape 3, puis à l'étape 4 faire pousser seulement pendant 1 heure à nouveau. Cependant la baguette ne sera que plus savoureuse et sa texture aérée préparée de façon traditionnelle.

5 Pain au piment

Temps total : 2 h 20 mn
Temps de préparation : 10 mn

25 tranches

moyen

par tranche : protéines 3 g; glucides 18 g; lipides 4 g
Kj 503; kcal 120

Ingrédients

200 g de piment « poblano » coupés en morceaux (ou 200 g de poivrons verts et ½ piment épépinés)
80 g d'oignons coupés en 2
25 g d'huile
1 c. à café de sel
30 g de sucre
60 g de beurre et un peu pour graisser le moule
1 œuf
550 g de farine
2 c. à café de levure boulangère déshydratée (10 g)
1 jaune d'œuf battu dans un récipient

Préparation

1. Placer le piment « poblano » et les oignons dans le bol, mixer **7 sec/vitesse 6**.
2. Verser l'huile et le sel, programmer **8 mn/70°/**. Laisser reposer la préparation pendant 5 minutes.
3. Ajouter le sucre, le beurre et les œufs, mixer **3 sec/vitesse 10**.
4. Ajouter la farine et la levure, pétrir **2 mn/**, placer la préparation dans un récipient et la laisser lever à température ambiante jusqu'à ce qu'elle double de volume (environ ½ heure). Façonner la pâte en un pain long et la mettre dans un moule beurré (environ 30 x 12 x 10 cm). Couvrir avec un torchon et laisser lever jusqu'à ce qu'elle double de volume. Profiter du temps de pousse pour faire préchauffer le four à 180° (th 6).
5. Badigeonner la pâte avec le jaune d'oeuf et enfourner à four chaud à 180° pendant 35 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré. Laisser le pain refroidir avant de le démouler et de le couper en tranches.

Conseil

- Pour une touche plus rustique vous pouvez saupoudrer le pain avec de la farine au lieu du jaune d'œuf avant la cuisson.
- Le piment « poblano » est un piment doux, grand et vert et il ressemble à un poivron vert.

Un moule (environ 30 x 12 x 10 cm), un torchon

6 *Pain italien aux oignons*

Ingrédients

Pour la pâte
600 g de farine
380 g d'eau
20 g d'huile d'olive et un peu plus pour la plaque de cuisson
25 g de levure boulangère fraîche
1 pincée de sucre
½ c. à café de sel

Pour la garniture
4 oignons coupés en 2 (400 g)
40 g d'huile d'olive
40 g d'eau
2 c. à café de sel

Temps total : 1 h 10 mn
Temps de préparation : 5 mn

16 morceaux

moyen

par morceau : protéines 4 g; glucides 28 g; lipides 7 g; Kj 793; kcal 190

Préparation

Préparation de la pâte

1. Verser la farine, 320 g d'eau, 20 g d'huile d'olive, la levure boulangère fraîche et le sucre dans le bol, pétrir **2 mn/**⊃⁄.
2. Ajouter le sel et 60 g d'eau, pétrir **2 mn/**⊃⁄. Verser 2 c. à soupe d'huile d'olive sur une plaque de cuisson et déposer la pâte à l'aide de la spatule huilée dessus. Rouler la pâte dans vos mains préalablement huilées former une boule et recouvrir d'une fine couche d'huile d'olive. Couvrir la pâte avec un récipient et la laisser pousser au chaud pendant 20 à 30 minutes. Pendant ce temps, préchauffer le four à 200° (th 6–7).
3. Sans la pétrir, étaler la pâte sur la plaque de cuisson avec les doigts huilés.

Préparation de la garniture

4. Placer les oignons dans le bol, mixer **6 sec/vitesse 4** et les étaler sur la pâte.
5. Verser l'huile d'olive, l'eau et le sel dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 4** et saupoudrer ce mélange sur les oignons. Placer dans le four préchauffé et faire cuire environ 30 minutes à 200°. Laisser refroidir avant de découper en parts individuelles.

Conseil
- Ce pain plat reste peu coloré.
- Il peut être utilisé comme accompagnement avec beaucoup de plats ou comme pain à sandwich.

Plaque de four

7 Pretzels

Temps total : 1 h *Temps de préparation : 20 mn*	*10 morceaux*	*moyen*	*par morceau : protéines 8 g* *glucides 44 g; lipides 2 g* *Kj 967; kcal 231*

Ingrédients

400 g de lait
40 g de levure boulangère fraîche
600 g de farine
2 c. à café de sel
600 g d'eau
4 c. à soupe de bicarbonate de soude
Du gros sel pour en parsemer la surface

Conseil
Plutôt que le gros sel, saupoudrer de graines de sésame, de tournesol ou de citrouille.

Plaque à pâtisserie, papier sulfurisé

Préparation

1. Mettre le lait et la levure fraîche dans le bol, mélanger **2 mn/37°/vitesse 2**.
2. Ajouter la farine et le sel, pétrir **2 mn 30 sec/**[symbole pétrin]. Placer la pâte dans le bo recouvrir d'un linge et laisser pousser la pâte dans un endroit chaud jusqu' ce que la pâte ait doublé de volume (environ 30 minutes).
3. Préchauffer le four à 200° (th 6–7).
4. Diviser la pâte en 10 parts égales ; sur un plan de travail préalablement fariné les façonner en longs boudins aux extrémités assez fines (environ 60 cm). Pour réaliser les Pretzels, prendre les extrémités, les tourner 2 fois et les rabattre sur la partie la plus épaisse au centre des Pretzels.
5. Dans un faitout amener l'eau et le bicarbonate à ébullition. Puis à l'aide d'un écumoire y tremper un à un les Pretzels pendant environ 30–60 secondes. Ensuite les disposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson. Parsemer la surface avec du gros sel. Laisser refroidir pendant plusieurs minutes avant de les enfourner pendant 15 minutes à 220° (th 7–8). Laisser refroidir quelques minutes avant de les servir chauds ou froids.

8 Pain au lait

Temps total : 2 h 20 mn Temps de préparation : 15 mn	30 tranches	difficile	par tranche : protéines 3 g; glucides 16 g; lipides 2 g Kj 390; kcal 93

Ingrédients

300 g de lait
50 g de beurre
20 g de levure boulangère fraîche
60 g de sucre
550 g de farine
¼ c. à café de sel
1 œuf battu dans un récipient

Préparation

1. Verser le lait, le beurre, la levure et le sucre dans le bol, faire chauffer **3 mn/37°/vitesse 2**.
2. Ajouter la farine et le sel, pétrir **3 mn/⊃/⌇**. Déposer la pâte dans un grand récipient fariné, couvrir et laisser lever au chaud jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (environ 1 heure).
3. Diviser la pâte en 3 pâtons et former des boudins avec chaque pâton. Laisser reposer pendant 5 minutes. Tresser le pain sans le serrer en joignant chaque extrémité. Déposer la tresse sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, couvrir avec un torchon et laisser lever au chaud jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (environ 30 minutes). Pendant ce temps, préchauffer le four à 180° (th 6).
4. Badigeonner avec l'œuf battu et faire cuire dans le four préchauffé à 180° pendant 25 à 30 minutes. Laisser refroidir avant de couper en tranches.

Conseil
Après avoir badigeonner avec l'œuf battu, vous pouvez la saupoudrer d'amandes effilées.

Plaque de cuisson, papier de cuisson

Variations
- Vous pouvez ajouter 80 g de raisins à l'étape 2.
- Vous pouvez former des petits bonshommes avec la pâte (appelés des «Gritibänz» en Suisse). Pour les yeux et les boutons vous pouvez utiliser des raisins.

9 Pain aux pommes et aux noix

Temps	Portions	Difficulté	Valeurs nutritives
Temps total : 1 h 15 mn Temps de préparation : 10 mn	*20 tranches*	*moyen*	*par tranche : protéines 4 g; glucides 33 g; lipides 7 g Kj 910; kcal 218*

Ingrédients

750 g de pommes coupées en quartiers
100 g de sucre
150 g de raisins secs
500 g de farine
1½ c. à soupe de levure chimique
1 c. à soupe de cacao
1 c. à café de cannelle en poudre
200 g de cerneaux de noix
Du beurre pour le moule

Préparation

1. Préchauffer le four à 180° (th 6).
2. Introduire les pommes dans le bol, mixer **5 sec/vitesse 5** en vous aidant de la spatule. Débarrasser dans un récipient et réserver.
3. Verser le sucre, les raisins secs, la farine, la levure chimique, le cacao et la cannelle dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 3**.
4. Ajouter les pommes hachées et les noix et mélanger avec la spatule, pétrir **3 mn/**↺/🌾. S'aider de la spatule si nécessaire.
5. Mettre la pâte dans un plat beurré (environ 30 x 12 x 10 cm), placer dans le four préchauffé et faire cuire 60 minutes à 180°. Laisser refroidir dans le plat pendant 15 minutes avant de le placer sur une grille de refroidissement. Laisser refroidir complètement avant de le couper en tranches.

Conseil
- Ce pain est délicieux beurré à déguster au petit déjeuner ou en snack. Il se conserve pendant plusieurs jours.
- Pour la poudre de noix vous pouvez [illegible] des noix, des noix de pécan, des [illegible] des noix de cajou.

Moule (environ 30 x 12 x 10 cm) une grille

10 *Gâteau de Santiago*

Temps total : 1 h 45 mn
Temps de préparation : 5 mn

8 parts

facile

par part : protéines 9 g; glucides 33 g; lipides 21 g
Kj 1473; kcal 352

Ingrédients

250 g d'amandes blanches et émondées
250 g de sucre
Le zeste d'un citron non traité
4 œufs

Préparation

1. Préchauffer le four à 180° (th 6).
2. Placer les amandes dans le bol et les hacher **15 sec/vitesse 5**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
3. Verser le sucre dans le bol, programmer **15 sec/vitesse 10**. En conserver 200 g dans le bol et débarrasser 50 g dans un récipient, réserver.
4. Ajouter le zeste de citron et hacher finement **15 sec/vitesse 10**.
5. Ajouter les œufs et mixer **10 sec/vitesse 4**.
6. Ajouter les amandes et mixer **5 sec/vitesse 3**. Verser le mélange dans un moule à gâteau préalablement beurré (Ø 24 cm) et enfourner pendant 15–20 minutes à 180° (th 6). Laisser tiédir à température ambiante avant de démouler sur un plat de service. Saupoudrer avec le sucre glace réservé.

Conseil
- Par tradition ce gâteau est décoré d'une coquille St jacques ou de la croix de Santiago.
- Si vos amandes ne sont pas épluchées, laissez-les tremper dans un saladier d'eau bouillante avant de les éplucher.

Moule à gâteau (Ø 24 cm)

11 Fondant au chocolat

Ingrédients

Le gâteau
6 œufs
1 pincée de sel
250 g de chocolat noir (52% de cacao) coupé en morceaux
130 g de beurre coupé en morceaux et un peu pour beurrer le moule
150 g de sucre
50 g de farine

Le glaçage
100 g de chocolat noir (52% de cacao) coupé en morceaux
30 g d'eau
50 g de sucre
20 g de beurre

Temps total : 1 h
Temps de préparation : 10 mn

12 parts

moyen

par part : protéines 6 g; glucides 32 g; lipides 24 g
Kj 1557; kcal 372

Préparation

Le gâteau

1. Préchauffer le four à 180° (th 6).
2. **Insérer le fouet**. Séparer les blancs des jaunes, mettre les blancs et le sel dans le bol et fouetter **5 mn/vitesse 3,5** jusqu'à ce que les blancs soient bien serrés. Retirer le fouet. Transférer les blancs montés dans un saladier et réserver
3. Placer le chocolat dans le bol et mixer pendant **10 sec/vitesse 7**. racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
4. Ajouter le beurre et faire fondre pendant **2 mn/37°/vitesse 2**.
5. Ajouter le sucre et les jaunes d'œufs, mixer **30 sec/vitesse 4**.
6. Verser la farine et mixer **20 sec/vitesse 4**. Incorporer délicatement la préparation au chocolat aux blancs montés. Puis transvaser dans un moule à manqué (Ø 22 cm) préalablement beurré puis enfourner à 180° pendant 25–30 minutes.

Le glaçage

7. Pendant la cuisson du gâteau, casser le chocolat dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 7**.
8. Verser l'eau et le sucre et faire cuire **15 mn/100°/vitesse 3**. Ôter le gobelet doseur.
9. Ajouter le beurre, mixer **30 sec/vitesse 4**.
10. Verser le glaçage au chocolat sur le gâteau en étalant régulièrement.

Conseil
- Servir avec une boule de sorbet poire et de la crème Chantilly ou de la crème vanille.
- Décorez de fruits secs ou confits et parsemez de nuisettes hachées.

Moule à gâteau (Ø 22 cm)

12 *Gâteau marbré*

Temps total : 2 h *Temps de préparation : 10 mn*	*24 parts*	*moyen*	*par part : protéines 3 g; glucides 23 g; lipides 12 g Kj 919; kcal 220*

Ingrédients

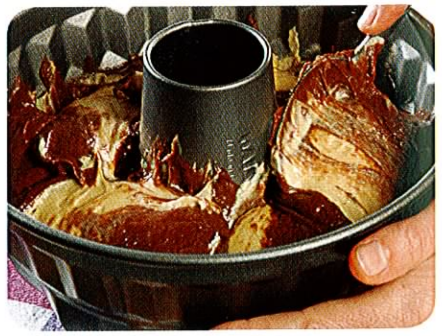
300 g de beurre mou
coupé en morceaux
280 g de sucre
1 c. à café de sucre vanillé
½ c. à café d'arôme de rhum (facultatif)
1 pincée de sel
5 œufs
370 g de farine
1 c. à soupe de levure chimique (15 g)
70 g de lait
30 g de cacao en poudre

Conseil
- Saupoudrer la surface avec du sucre glace ou des copeaux de chocolat.
- Cette recette de génoise est une base pour vos propres adaptations.

Moule à manqué (Ø 22–24 cm)

Préparation

1. Préchauffer le four à 180° (th 6).
2. Mettre le beurre dans le bol, battre **1 mn/vitesse 5**.
3. Ajouter 250 g de sucre, le sucre vanillé, l'arôme de rhum et le sel, mixer **45 sec/vitesse 5**.
4. Battre **2 mn/vitesse 5,** tout en ajoutant les œufs l'un après l'autre à travers le couvercle.
5. Ajouter la farine, la levure chimique et 40 g de lait, mixer **20 sec/vitesse** 5 en aidant avec la spatule. Beurrer un moule de (Ø 22–24 cm). Verser la moitié de cette préparation dans le moule.
6. Dans la préparation restante, ajouter le cacao en poudre, 30 g de sucre et 30 g de lait puis mixer **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule puis mixer à nouveau **5 sec/vitesse 5**. verser la préparation au caco sur la première préparation. pour réussir l'effet marbré, passer une grosse cuillère en bois dans les 2 préparations. Enfourner pendant 50 minutes à 180°. Puis laisser tiédir pendant 10 minutes avant de démouler sur un plat à gâteau et laisser refroidir complètement. Servir en tranches.



13 *Cheese-cake polonais*

Temps total : 1 h 10 mn
Temps de préparation : 20 mn

24 morceaux

moyen

par morceau : protéines 9 g; glucides 28 g; lipides 14 g; Kj 1160; kcal 277

Ingrédients	Préparation

La pâte

Ingrédients

- 30 g de sucre
- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf
- 120 g de margarine
- 250 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique

Préparation

1. Préchauffer le four à 180° (th 6).
2. Placer tous les ingrédients dans le bol et pétrir **50 sec/**. Etaler la pâte en rectangle sur un plan de travail préalablement fariné puis l'étaler dans un moule à pâtisserie rectangulaire (environ 40 x 24 x 6 cm).

La garniture

Ingrédients

- 5 œufs
- 1000 g de fromage frais à 20 % m.g.
- 600 g de lait
- 350 g de sucre
- 120 g d'huile de tournesol
- 2 paquets de poudre de flan à la vanille
- 1 pincée de sel

Préparation

3. Séparer les blancs des jaunes. Verser les jaunes, le fromage frais, le lait, 250 g de sucre, l'huile de tournesol et la préparation en poudre dans le bol et mixer **1 mn 30 sec/vitesse 6**. Etaler la préparation uniformément sur la pâte de base et cuire au four à 180° pendant 50 mn. Nettoyer soigneusement le bol.
4. Mettre 100 g sucre dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 10**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
5. **Insérer le fouet.** Placer les blancs d'œufs, le sucre glace et le sel dans le bol et fouetter pendant **5 mn/vitesse 3**. Retirer le gâteau du four au bout de 50 minutes, la garniture semble encore liquide. Etaler la meringue avec précaution sur le dessus de la préparation et enfourner pendant 10 minutes à 180°. Laisser refroidir avant de démouler sur un plat à gâteau.

Conseil
Vous pouvez également utiliser un plat à manqué. (Ø 30 cm).

Moule rectangulaire (40 x 24 x 6 cm)

14 Forêt Noire

Temps total : 3 h
Temps de préparation : 45 mn

16 parts

difficile

par part : protéines 7 g; glucides 58 g; lipides 30 g Kj 2294; kcal 548

Suite page suivante

Ingrédients

La génoise au chocolat
5 œufs
170 g de sucre
120 g de farine
70 g de fécule de pomme de terre
1 c. à café de levure chimique
3 c. à soupe de cacao

La pâte brisée
200 g de farine
50 g de sucre
1 pincée de sel
100 g de beurre froid et coupé en morceaux
1 jaune d'œuf

Préparation

Préparation de la génoise au chocolat

1. Préchauffer le four à 180° (th 6).
2. **Insérer le fouet.** Mettre les œufs et le sucre dans le bol, mélanger **3 mn/50°/vitesse 3–4 puis 3 mn/vitesse 3–4**.
3. Ajouter la farine, la fécule, la levure chimique et le cacao, mixer **10 sec/vitesse 3**. **Enlever le fouet.** Verser la pâte dans un moule à manqué beurré et légèrement fariné (Ø 28 cm), enfourner dans le four chaud 30 à 35 minutes. Laver le bol. Démouler la génoise et la place sur une grille de refroidissement. La laisser refroidir complètement.

Préparation de la pâte brisée

4. Préchauffer le four à 180° (th 6).
5. Placer tous les ingrédients dans le bol, et mélanger **40 sec/vitesse 5.** Etaler la pâte pour obtenir un disque (Ø 28 cm), la placer dans un moule à manqué (Ø 28 cm) et la piquer avec une fourchette. Cuire au four à 180° pendant 20 minutes. Laver le bol. Laisser la pâte refroidir complètement dans le moule à manqué.

Conseil
Vous pouvez préparer la génoise au chocolat et la pâte brisée 1 ou 2 jours à l'avance, après complet refroidissement, les conserver dans des récipients séparés.

Moule (Ø 28 cm), Rouleau à pâtisserie, poche à douille

14 Forêt Noire

« Page précédente

Ingrédients

La garniture et le décor
1 pot de griottes (680 g)
20 g de fécule
60 g de kirsch
60 g de sucre glace
100 g de confiture de cerises
1000 g de crème fraîche à 30 % m.g.
4 c. à soupe de sucre vanillé
80 g de copeaux de chocolat
16 cerises confites

Ce gâteau bien connu à travers le monde est le plus populaire des gâteaux allemands.

Préparation

Garniture, décor et assemblage

6. Egoutter les cerises dans le panier de cuisson en conservant le jus dans un récipient.
7. Verser 250 g du jus de cerise et la fécule dans le bol, programmer **5 mn/100°/vitesse 3**.
8. Ajouter 30 g de kirsch et 30 g de sucre glace, mixer **5 sec/vitesse 3**. Verser le jus de cerise épaissi dans un récipient avec les cerises et mélanger délicatement.
9. Placer le reste du jus de cerises (environ 100 g), 30 g de kirsch et 30 g de sucre glacé dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 3**. Ce jus servira pour imbiber le biscuit.
10. Poser la pâte brisée sur un plat de service et étaler dessus une fine couche de confiture de cerise.
11. Couper la génoise en trois de manière à obtenir trois couches. Poser la première couche sur la pâte brisée, humecter avec le jus prévu à cet effet et étaler le mélange à la cerise dessus. Badigeonner les 2 couches de génoise restantes avec le jus. Nettoyer le bol, le rincer avec de l'eau froide et essuyer.
12. **Insérer le fouet.** Placer 500 g de crème froide et c. à soupe de sucre vanillé dans le bol froid, fouetter à **vitesse 3** jusqu'à ce que la crème soit ferme. Verser dans un récipient et mettre au réfrigérateur. Répéter avec les 500 g de crème restants. Mettre de la crème fouettée dans une poche à douille pour la décoration.
13. Etaler environ ¼ de la crème fouettée sur la couche de cerise, poser la seconde couche de génoise dessus et recouvrir avec environ ⅓ de crème fouettée. Poser la dernière couche dessus et recouvrir la totalité du gâteau avec le reste de crème fouettée Marquer 16 tranches sur le gâteau (sans couper).
14. Saupoudrer le gâteau de copeaux de chocolat. Faire des décorations sur les 16 parts à l'aide de la poche à douille et y poser une cerise confite. Couvrir le gâteau et le mettre au réfrigérateur. Couper les parts de gâteau avec un couteau aiguisé avant de servir.

14 Forêt Noire

Préparation

Garniture, décor et assemblage

6. Egoutter les cerises dans le panier de cuisson en conservant le jus dans un récipient.
7. Verser 250 g du jus de cerise et la fécule dans le bol, programmer **5 mn/100°/vitesse 3**.
8. Ajouter 30 g de kirsch et 30 g de sucre glace, mixer **5 sec/vitesse 3**. Verser le jus de cerise épaissi dans un récipient avec les cerises et mélanger délicatement.
9. Placer le reste du jus de cerises (environ 100 g), 30 g de kirsch et 30 g de sucre glacé dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 3**. Ce jus servira pour imbiber le biscuit.

... la pâte brisée sur un plat de service et étaler dessus une fine ... de confiture de cerise.

... la génoise en trois de manière à obtenir trois couches. Poser ... couche sur la pâte brisée, humecter avec le jus prévu à cet ... le mélange à la cerise dessus. Badigeonner les 2 couches ... restantes avec le jus. Nettoyer le bol, le rincer avec de ... et essuyer.

... Placer 500 g de crème froide et c. à soupe de sucre ... froid, fouetter à **vitesse 3** jusqu'à ce que la crème soit ... un récipient et mettre au réfrigérateur. Répéter avec ... restants. Mettre de la crème fouettée dans une ... la décoration.

... la crème fouettée sur la couche de cerise, poser la ... génoise dessus et recouvrir avec environ ⅓ de ... la dernière couche dessus et recouvrir la totalité ... de crème fouettée Marquer 16 tranches sur le ...

... copeaux de chocolat. Faire des décorations ... poche à douille et y poser une cerise ... la mettre au réfrigérateur. Couper les parts ... avant de servir.

15 Strudel à la pomme

Temps total : 1 h 30 mn Temps de préparation : 35 mn	10 parts	difficile	par part : protéines 7 g; glucides 63 g; lipides 28 g Kj 2252; kcal 538

Suite page suivante

Ingrédients

La pâte à strudel
370 g de farine, et un peu pour beurrer la surface
1 œuf (60 g)
70 g d'huile de tournesol
120 g d'eau tiède
1 c. à café de vinaigre de vin
½ c. à café de sel

La garniture aux pommes
160 g de beurre
150 g de chapelure
100 g de noisettes
750 g de pommes coupées en quartiers et évidées
1 c. à café de cannelle
1 c. à soupe de sucre vanillé
20 g de jus de citron
20 g de rhum
80 g de raisins secs
100 g de sucre
50 g de lait

Préparation

La pâte à strudel

1. Placer la farine, l'œuf, 40 g d'huile de tournesol, l'eau, le vinaigre de vin et le sel dans le bol, pétrir **2 mn/↺/⚘**. Mettre la pâte sur une surface légèrement farinée et la façonner en boule. Passer la surface au pinceau trempé dans l'huile de tournesol, recouvrir de film alimentaire et laisser reposer à température ambiante pendant 30 minutes. Pendant ce temps, préparer la garniture aux pommes.

La garniture aux pommes

2. Mettre 80 g de beurre dans le bol, chauffer **2 mn/Varoma/vitesse 1**.
3. Ajouter chapelure et faire dorer **6 mn/100°/vitesse 2**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
4. Placer les noisettes dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 7**.
5. Ajouter les pommes et hacher **5 sec/vitesse 4** en aidant de la spatule.
6. Ajouter la cannelle, le sucre vanillé, le jus de citron, le rhum, les raisins secs et le sucre, mixer **15 sec/↺/vitesse 4**. débarrasser dans un récipient et réserver. Nettoyer et sécher le bol.
7. Mettre 80 g de beurre dans le bol, le faire fondre **2 mn/100°/vitesse 1** et le réserver pour badigeonner la surface de la pâte.

15 Strudel à la pomme

Page précédente

Préparation

La garniture de strudel

8. Préchauffer le four à 190° (th 6–7).
9. Etendre une nappe sur la table (environ 70 x 110 cm) et la fariner. Etaler la pâte en un rectangle assez fin. Recouvrir d'un torchon et laisser reposer pendant 5 minutes.
10. Retirer le torchon et badigeonner la surface de beurre fondu, soulever la pâte avec les mains préalablement farinées, mettre la pâte sur le dos de vos mains et l'étirer à l'aide de vos poignets de l'intérieur vers l'extérieur vers les bords de la table. Etirer chaque côté de la pâte lentement et avec précaution jusqu'à ce que la pâte recouvre entièrement la table. Découper les pans de pâte qui dépassent de la table. Si des trous se forment dans la pâte, pincer les bords assez fort ; les trous de petites tailles ne se verront pas en roulant le strudel.
11. Badigeonner la pâte avec du beurre fondu. Saupoudrer de chapelure à petite distance des extrémités puis étaler la garniture aux pommes. Soulever le bord de la nappe, s'en servir pour rouler le strudel en soulevant légèrement les bords. Puis couper le strudel en son milieu, refermer chaque extrémité et les placer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson.
12. Puis passer la surface au pinceau avec le reste de beurre et du lait. Enfourner à 190° pendant 20–25 minutes jusqu'à ce que la surface soit croustillante et dorée. Servir chaud et découpé en tranches.

Conseil

- Saupoudrer de sucre glace et accompagné de crème à la vanille.
- Les plus connus sont le strudel aux pommes et celui au fromage blanc. Les garnitures sont variées aussi bien sucrées que salées, par exemple aux cerises, abricots, épinards et légumes avec du fromage.

Film alimentaire, 2 grands torchons (ou nappe), Rouleau à pâtisserie, plaque de cuisson et papier cuisson

15 *Strudel à la pomme*

Préparation

La garniture de strudel

8. Préchauffer le four à 190° (th 6–7).
9. Etendre une nappe sur la table (environ 70 x 110 cm) et la fariner. Etaler la pâte en un rectangle assez fin. Recouvrir d'un torchon et laisser reposer pendant 5 minutes.
10. Retirer le torchon et badigeonner la surface de beurre fondu, soulever la pâte avec les mains préalablement farinées, mettre la pâte sur le dos de vos mains et l'étirer à l'aide de vos poignets de l'intérieur vers l'extérieur vers les bords de la table. Etirer chaque côté de la pâte lentement et avec précaution jusqu'à ce que la pâte recouvre entièrement la table. Découper les pans de pâte qui dépassent de la table. Si des trous se forment dans la pâte, pincer les bords assez fort ; les trous de petites tailles ne se verront pas en roulant le strudel.
11. Badigeonner la pâte avec du beurre fondu. Saupoudrer de chapelure à petite distance des extrémités puis étaler la garniture aux pommes. Soulever le bord de la nappe, s'en servir pour rouler le strudel en soulevant légèrement les bords. Puis couper le strudel en son milieu, refermer chaque extrémité et les placer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson.
12. Puis passer la surface au pinceau avec le reste de beurre et du lait. Enfourner à 190° pendant 20–25 minutes jusqu'à ce que la surface soit croustillante et dorée. Servir chaud et découpé en tranches.

16 *Profiteroles*

Ingrédients

La pâte à choux
150 g d'eau
80 g de beurre mou
1 pincée de sel
10 g de sucre
120 g de farine
3 œufs

La sauce au chocolat et préparation des profiteroles
250 g de chocolat noir (70 % de cacao minimum) coupé en morceaux
40 g de beurre mou
200 g de lait
De la glace à la vanille
(toute prête ou « maison ») (p. 228)

Temps total : 2 h Temps de préparation : 20 mn	18 profiteroles	moyen	par profiterole : protéines 4 g; glucides 18 g; lipides 16 g Kj 990; kcal 237

Préparation

Préparation de la pâte à choux

1. Préchauffer le four à 200° (th 6–7).
2. Verser l'eau, le beurre, le sel et le sucre dans le bol et faire chauffer **5 mn/100°/vitesse 1**.
3. Ajouter la farine, mixer **20 sec/vitesse 4**. Enlever le bol, mettre de côté et laisser la préparation refroidir pendant 10 minutes.
4. Replacer le bol. Faire tourner les couteaux **vitesse 5** et ajouter les œufs l'un après l'autre par l'orifice du couvercle et laisser tourner ensuite **30 sec/vitesse 5**. Mettre la pâte à choux dans une poche à douille ou un sac de congélation (couper 1 des coins). Former des boules de la taille d'une grosse noix avec la pâte en les espaçant de 6 cm sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Cuire au four à 200° pendant 20 à 25 minutes. Eteindre le four, laisser la porte entrouverte et laisser les choux à l'intérieur pendant 10 minutes. Les sortir et les laisser refroidir complètement.

Préparation de la sauce au chocolat et des profiteroles

5. Placer le chocolat noir dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 9**.
6. Ajouter le beurre et le lait, faire chauffer **4 mn/100°/vitesse 2**. Réserver la sauce au chocolat dans un récipient.
7. Couper les choux froids en 2, placer 2 à 3 moitiés dans chaque assiette. Déposer une cuillère de glace à la vanille dans une moitié de choux, couvrir avec l'autre moitié et verser de la sauce au chocolat dessus. Servir immédiatement avec le reste de la sauce au chocolat.

Conseil

- Si vous faites vous-mêmes la glace à la vanille, sortez-la du congélateur et mixez-la avant de procéder à l'étape 7.
- Saupoudrer avec du sucre glace et servir accompagnés de crème fouettée.

Poche à douille, plaque à pâtisserie, papier cuisson

Variante
Les choux peuvent être garnis avec de la crème fouettée ou de la crème pâtissière mélangées à des fruits. Vous pouvez également essayer une savoureuse garniture de fromage aux herbes. Vous pouvez façonner les choux de la forme et de la taille que vous désirez.

Profiteroles

Temps total : 2 h
Temps de préparation : 30 mn

18 profiteroles

moyen

par profiterole : protéines 4 g; glucides 18 g; lipides 16 g
Kj 990; kcal 237

Préparation

Préparation de la pâte à choux

1. Préchauffer le four à 200° (th 6–7).
2. Verser l'eau, le beurre, le sel et le sucre dans le bol et faire chauffer **5 mn/100°/vitesse 1.**
3. Ajouter la farine, mixer **20 sec/vitesse 4.** Enlever le bol, mettre de côté et laisser la préparation refroidir pendant 10 minutes.
4. Replacer le bol. Faire tourner les couteaux **vitesse 5** et ajouter les œufs l'un après l'autre par l'orifice du couvercle et laisser tourner ensuite **30 sec/vitesse 5.** Mettre la pâte à choux dans une poche à douille ou un sac de congélation (couper 1 des coins). Former des boules de la taille d'une grosse noix avec la pâte en les espaçant de 6 cm sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Cuire au four à 200° pendant 20 à 25 minutes. Eteindre le four, laisser la porte entrouverte et laisser les choux à l'intérieur pendant 10 minutes. Les sortir et les laisser refroidir complètement.

Préparation de la sauce au chocolat et des profiteroles

5. Placer le chocolat noir dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 9.**
6. Ajouter le beurre et le lait, faire chauffer **4 mn/100°/vitesse 2.** Réserver la sauce au chocolat dans un récipient.
7. Couper les choux froids en 2, placer 2 à 3 moitiés dans chaque assiette. Déposer une cuillère de glace à la vanille dans une moitié de choux, couvrir avec l'autre moitié et verser de la sauce au chocolat dessus. Servir immédiatement avec le reste de la sauce au chocolat.

Les «profiteroles» sont un dessert traditionnel en France. Les différents types de choux ont tous un nom particulier, par exemple éclairs, gougères.

17 « Conchas »

Temps total : 1 h 50 mn
Temps de préparation : 30 mn

20 gâteaux

moyen

par gâteau : protéines 6 g ; glucides 45 g ; lipides 16 g
Kj 1448 ; kcal 346

Ingrédients

La crème
180 g de sucre
90 g de margarine froide coupée en morceaux
90 g de beurre froid coupé en morceaux
250 g de farine
1 c. à café d'extrait de vanille (ou 2 c. à café de sucre vanillé)

La pâte
150 g de sucre
80 g de margarine
80 g de beurre
1 c. à soupe de levure boulangère déshydratée (15 g)
1 c. à soupe d'extrait de vanille (ou 1½ c. à soupe de sucre vanillé)
25 g de lait
4 œufs (à 60 g)
520 g de farine
2 c. à café de sel

Conseil
Vous pouvez également n'utiliser que du beurre ou de la margarine.

Préparation

Préparation de la crème

1. Verser le sucre dans le bol, pulvériser **15 sec/vitesse 10**.
2. Ajouter la margarine, le beurre, la farine et l'extrait de vanille, mélanger **15 à 20 sec/vitesse 5**. Former une boule avec la préparation, l'enrouler dans du film alimentaire et la laisser reposer dans le réfrigérateur pendant 60 minutes.

Préparation de la pâte

3. Placer le sucre, la margarine, le beurre, la levure, l'extrait de vanille et le lait dans le bol, faire chauffer **2 mn/37°/vitesse 2**.
4. Ajouter les œufs et mixer **10 sec/vitesse 5**.
5. Ajouter la farine et le sel, pétrir **2 mn/**. Mettre la pâte dans le bol, couvrir et laisser lever dans un endroit chaud pendant environ 45 mn. La pâte doit avoir doublé de volume.
6. Préchauffer le four à 190° (th 6–7).
7. Former 20 boules avec la pâte. Les poser sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier cuisson en laissant 8 cm entre chaque boule. Diviser la crème en 20 parts égales, former des petits disques et les poser sur les boules de pâte. Utiliser un couteau pointu pour dessiner des rainures dans la garniture en imitant une coquille de palourde. Cuire au four à 190° pendant 18 à 20 minutes jusqu'à coloration. Les placer sur une plaque de refroidissement et attendre avant de servir.

Film alimentaire, plaques à pâtisserie, papier cuisson

7 *«Conchas»*

Temps total : 1 h 50 mn Temps de préparation : 30 mn	20 gâteaux	moyen	par gâteau : protéines 6 g; glucides 45 g; lipides 16 g Kj 1448; kcal 346

ents

eme
ucre
pée
eaux
upé
eaux
arine
2 c.
nillé)

pâte
sucre
arine
eurre
ngère
(15 g)
vanille
anillé)
de lait
à 60 g)
farine
de sel

Préparation

Préparation de la crème

1. Verser le sucre dans le bol, pulvériser **15 sec/vitesse 10**.
2. Ajouter la margarine, le beurre, la farine et l'extrait de vanille, mélanger **15 à 20 sec/vitesse 5**. Former une boule avec la préparation, l'enrouler dans du film alimentaire et la laisser reposer dans le réfrigérateur pendant 60 minutes.

Préparation de la pâte

3. Placer le sucre, la margarine, le beurre, la levure, l'extrait de vanille et le lait dans le bol, faire chauffer **2 mn/37°/vitesse 2**.
4. Ajouter les œufs et mixer **10 sec/vitesse 5**.
5. Ajouter la farine et le sel, pétrir **2 mn/↺**. Mettre la pâte dans le bol, couvrir et laisser lever dans un endroit chaud pendant environ 45 mn. La pâte doit avoir doublé de volume.
6. Préchauffer le four à 190° (th 6–7).
7. Former 20 boules avec la pâte. Les poser sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier cuisson en laissant 8 cm entre chaque boule. Diviser la crème en 20 parts égales, former des petits disques et les poser sur les boules de pâte. Utiliser un couteau pointu pour dessiner des rainures dans la garniture en imitant une coquille de palourde. Cuire au four à 190° pendant 18 à 20 minutes jusqu'à coloration. Les placer sur une plaque de refroidissement et attendre avant de servir.

...iliser que ...ne.

...taire, plaques à pâtisserie, ...on

Les «Conchas» sont des pâtisseries très populaires au Mexique. Conchas se traduit par palourdes.

18 *Petits flans pâtissiers*

Temps	Portions	Difficulté	Valeurs nutritives
Temps total : 1 h 10 mn *Temps de préparation : 15 mn*	*12 flans*	*facile*	*par flan : protéines 5 g; glucides 31 g; lipides 18 g Kj 1271; kcal 304*

Ingrédients

250 g de lait
250 g de crème
170 g de sucre
50 g de farine
5 jaunes d' œufs
1 bâton de cannelle
Le zeste d'un citron (ou la moitié d'un citron non traité)
500 g de pâte feuilletée toute prête

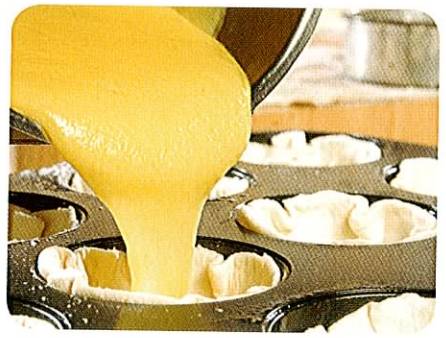
Conseil

- …gustez-les tièdes et saupoudrées … cannelle en poudre.
- Vous pouvez réaliser jusqu'à 24 tartelettes avec des moules plus petits.

Moules à muffins, grille à pâtisserie

Préparation

1. **Insérer le fouet.** Verser le lait, la crème, le sucre, la farine et les jaunes d'œuf dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 4**.
2. Ajouter la cannelle et le zeste de citron, faire cuire **18 mn/90°/vitesse 2**. Pendant la cuisson, préchauffer le four à 200° (th 6–7). Si besoin, étaler finement la pâte feuilletée (3mm environ) sur un plan de travail préalablement fariné. Découper 12 disques (Ø 10 cm) suffisamment larges pour couvrir les parois d'un moule à muffins. Mettre un disque de pâte par moule.
3. Retirer la cannelle et le zeste de la préparation. Répartir la crème entre les moules, en prenant soin de ne pas les remplir à ras-bord. Puis enfourner pendant 25–30 minutes à 200°, jusqu'à coloration dorée de la crème. Laisser tiédir pendant 15 minutes avant de les démouler sur une grille à pâtisserie. A déguster chaud ou froid.



Biscuits aux épices et au miel

Temps total : 3 h 40 mn
Temps de préparation : 30 mn

80 biscuits

moyen

par biscuit : protéines 1 g; glucides 10 g; lipides 1 g
Kj 231; kcal 55

Préparation

Préparation du glaçage

1. Verser le sucre dans le bol, pulvériser **30 sec/vitesse 10**. Débarrasser. Remettre150 g dans le bol. Réserver le reste.
2. **Insérer le fouet.** ajouter le blanc d'œuf, fouetter **1 mn/vitesse 3**. **Enlever le fouet.** Débarrasser le glaçage dans un récipient, couvrir et laisser de côté.

Préparation du pain d'épices

3. Introduire le beurre, le reste du sucre glace, le miel et les épices dans le bol, faire chauffer **5 mn/100°/vitesse 1**.
4. Ajouter la farine, la levure chimique et l'œuf, mélanger **1 mn/vitesse 4**. Former une boule avec la pâte, la placer dans un récipient et couvrir. Laisser reposer la pâte pendant au moins 2 heures.
5. Préchauffer le four à 180° (th 6).
6. Diviser la pâte en 4 pâtons, étaler chaque pâton entre 2 feuilles de papier sulfurisé pour obtenir une épaisseur de 5 mm. Couper la pâte en rectangles (3 x 5 cm), les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en les espaçant. Les faire cuire pendant 12 à 15 minutes à 180°.
7. Recouvrir les pains d'épices chauds avec le glaçage. Laisser refroidir complètement avant de conserver dans un récipient hermétique.

19 *Biscuits aux épices et au miel*

Ingrédients

270 g de sucre
1 blanc d'œuf
100 g de beurre
250 g de miel
½ c. à café de cannelle en poudre
½ c. à café de cardamome en poudre
½ c. à café de noix de muscade râpée
½ c. à café de sel
500 g de farine
1 c. à soupe de levure chimique (15 g)
1 œuf

Temps total : 3 h 40 mn
Temps de préparation : 30 mn

80 biscuits

moyen

par biscuit : protéines 1 g; glucides 10 g; lipides 1 g Kj 231; kcal 55

Préparation

Préparation du glaçage

1. Verser le sucre dans le bol, pulvériser **30 sec/vitesse 10**. Débarrasser. Remettre150 g dans le bol. Réserver le reste.
2. **Insérer le fouet.** ajouter le blanc d'œuf, fouetter **1 mn/vitesse 3**. **Enlever le fouet.** Débarrasser le glaçage dans un récipient, couvrir et laisser de côté.

Préparation du pain d'épices

3. Introduire le beurre, le reste du sucre glace, le miel et les épices dans le bol, faire chauffer **5 mn/100°/vitesse 1**.
4. Ajouter la farine, la levure chimique et l'œuf, mélanger **1 mn/vitesse 4**. Former une boule avec la pâte, la placer dans un récipient et couvrir. Laisser reposer la pâte pendant au moins 2 heures.
5. Préchauffer le four à 180° (th 6).
6. Diviser la pâte en 4 pâtons, étaler chaque pâton entre 2 feuilles de papier sulfurisé pour obtenir une épaisseur de 5 mm. Couper la pâte en rectangles (3 x 5 cm), les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé en les espaçant. Les faire cuire pendant 12 à 15 minutes à 180°.
7. Recouvrir les pains d'épices chauds avec le glaçage. Laisser refroidir complètement avant de conserver dans un récipient hermétique.

Conseil
- Utiliser des emporte-pièces pour former des étoiles, des cœurs ou encore d'autres formes.
- Les enfants peuvent aider à la décoration des pains d'épices recouverts de glaçage au moyen de raisins, noix ou bonbons.

Rouleau à pâtisserie, papier cuisson, une boîte hermétique

20 *Biscuits sablés*

Temps total : 1 h Temps de préparation : 20 mn	40 biscuits	facile	par biscuit : protéines 1 g; glucides 8 g; lipides 4 g Kj 317; kcal 76

Ingrédients

- 100 g de sucre
- 200 g de beurre mou coupé en morceaux
- 300 g de farine
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 1½ c. à café de sucre vanillé

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans le bol et pétrir **40 sec/vitesse 5** en aidant de la spatule. Rouler la pâte en boule, la placer dans un saladier et recouvrir d'un linge. Laisser reposer la pâte au réfrigérateur pendant 30 minutes avant utilisation.
2. Préchauffer le four à 180° (th 6).
3. Diviser le pâton en 2 parts égales, étaler chacune d'elle entre deux feuilles de papier cuisson sur une épaisseur de 5 mm. Découper des formes à l'aide d'emporte pièces, les disposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson en laissant un espace entre chaque biscuit. Enfourner pendant 10–12 minutes à 180° (th 6) jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Attendre leur complet refroidissement avant de les garnir ou de les conserver dans une boîte hermétique.

Conseil

- Les enfants peuvent aider à la décoration des biscuits avec des glaçages colorés, des copeaux de chocolat ou des bonbons colorés de leur choix.
- Faîtes des biscuits à la confiture : étaler une couche de confiture sur un biscuit et fermer en posant un second biscuit dessus. Saupoudrer de sucre glace.

Rouleau à pâtisserie, des emporte-pièces, papier cuisson, plaque à pâtisserie

Variante

Cette pâte peut être utilisée pour réaliser une tarte aux fruits. Etaler la pâte comme indiqué à l'étape 3, puis la placer dans un moule à tarte (26 cm Ø environ), piquer le fond à la fourchette. Enfourner à 180° (th 6) pendant 15–20 minutes. Laisser refroidir complètement avant de garnir des fruits de votre choix.

21 *Cantucci*

Temps total : 1 h 30 mn
Temps de préparation : 15 mn

60 morceaux

moyen

par morceau : protéines 1 g; glucides 9 g; lipides 2 g Kj 254; kcal 61

Ingrédients

350 g de farine
250 g de sucre
1 pincée de sel
2 c. à café de levure chimique
2 œufs
1 jaune œuf
20 g de liqueur d'anis
200 g d'amandes avec la peau

Préparation

1. Préchauffer le four à 180° (th 6).
2. Verser la farine, le sucre, le sel, la levure, les œufs et le jaune d'œuf dans le bol et pétrir **1 mn/vitesse 5**.
3. Ajouter la liqueur d'anis et mixer **20 sec/vitesse 4**.
4. Ajouter ensuite les amandes et mixer **20 sec/vitesse 3**. Placer la pâte sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé et former des baguettes (30 cm de long, 3 cm de large) en laissant de l'espace entre chacune. Cuire au four préchauffé à 180° pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'elles dorent. La pâte est moelleuse. Utiliser un couteau aiguisé pour couper des tranches obliques (1 cm) quand les baguettes sont encore chaudes. Les laisser refroidir complètement avant de les conserver dans une boîte ou un bocal hermétique.

Conseil Thermomix

- Accompagne idéalement thé ou café.
- Dans la tradition toscane, les Cantucci sont servis avec le vin à dessert «vin Santo».

Papier cuisson, plaque à pâtisserie

22 Bonbons aux amandes

Ingrédients

150 g de sucre
300 g d'amandes émondées
30 g d'eau de rose
20 g de cognac
100 g de sucre en poudre

Temps total : 11 mn
Temps de préparation : 10 mn

25 bonbons

facile

par bonbon : protéines 2 g; glucides 10 g; lipides 6 g
Kj 461; kcal 110

Préparation

1. Verser le sucre dans le bol, pulvériser **15 sec/vitesse 10**.
2. Ajouter les amandes et mixer **10 sec/vitesse 6**.
3. Verser l'eau de rose et le cognac, mélanger **6 sec/vitesse 6**. Former des petites boules avec la pâte (Ø 2 cm) et les rouler dans le sucre en poudre pour les recouvrir entièrement. Les stocker entre des couches de papier sulfurisé et les placer dans une boîte hermétique.

Sucre vanillé

Temps total : 48 h
Temps de préparation : 2 mn

1 bocal

facile

Ingrédients

1 gousse de vanille coupée en morceaux
200 g de sucre

Un bocal hermétique

Préparation

1. Placer les morceaux de vanille et le sucre dans un bocal à fermeture hermétique. Bien secouer le bocal pour mélanger la vanille et le sucre, laisser sécher pendant 2 ou 3 jours.
2. Vider le contenu du bocal dans le bol et réduire en poudre pendant **15 sec/vitesse 10**. Reverser dans le bocal et conserver dans un endroit sec.

Le dosage

1 c. à soupe de sucre vanillé maison est l'équivalent d'un sachet de sucre vanillé du commerce.

23 Cookies aux pépites de chocolat

Temps total : 45 mn
Temps de préparation : 15 mn

30 cookies

facile

par cookie : protéines 2 g; glucides 13 g; lipides 6 g Kj 485; kcal 116

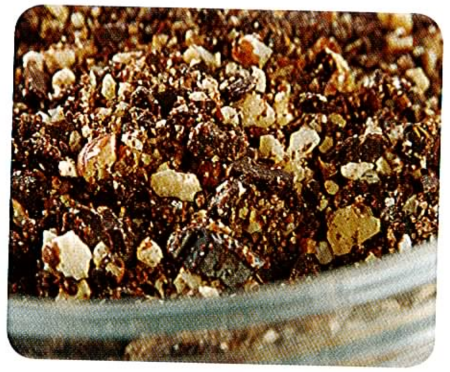
Ingrédients

100 g de chocolat noir coupé en morceaux
60 g de noix en poudre
80 g de flocons d'avoine
130 g de beurre doux coupé en morceaux
100 g de sucre
100 g de sucre roux
1 œuf
2 c. à café de sucre vanillé ou 1 c. à café d'extrait de vanille
130 g de farine
½ c. à café de bicarbonate de soude
½ c. à café de levure chimique
½ c. à café de sel

Plaque à pâtisserie, papier cuisson

Préparation

1. Préchauffer le four à 180° (th 6).
2. Placer le chocolat noir et poudre de noix dans le bol, mélanger **2–3 sec/ vitesse 6**. Réserver dans un récipient.
3. Verser les flocons d'avoine dans le bol, mixer **3 sec/vitesse 8**. Débarrasser dans un récipient et réserver.
4. Mettre le beurre, les sucres, l'œuf et le sucre vanillé dans le bol, mixer **2 mn/vitesse 3**.
5. Ajouter la farine, les flocons d'avoine, le bicarbonate, la levure chimique et le sel, mixer **40 sec/vitesse 4**.
6. Introduire les pépites de chocolat et les noix dans le bol et mixer **30 sec/ vitesse 2**. Former des boules de la taille d'une noix à l'aide de 2 c. à café et les poser sur des plaques de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé en les espaçant de 3 cm. Cuire au four les plaques les unes après les autres à 180° pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils dorent légèrement. Laisser refroidir avant de servir et conserver dans un récipient hermétique.



Variantes

- Selon votre goût, vous pouvez ajouter plus de chocolat et de noix ou encore des noix aux cookies aux raisins et flocons d'avoine.
- Pour des **cookies aux raisins et flocons d'avoine**, ne pas procéder aux étapes 2 et 3. A l'étape 5 ajouter 100 g de flocons d'avoine au lieu de 80 g. A l'étape 6 ajouter 120 g de raisins pour remplacer le chocolat et les noix.

1 *Limonade*

p. 288

2 *Boisson au persil*

p. 288

3 *Smoothie*

p. 290

4 *Boisson vitaminée*

p. 291

5 *Boisson au lait de soja*

p. 292

6 *Lassi*

p. 292

7 *Nuage de lait pour cappuccino*

p. 294

8 *Chocolat chaud*

p. 294

9 *Punch à la pomme*

p. 296

10 *Crème aux œufs à la liqueur*

p. 297

11 *Crème de Whisky*

p. 298

12 *Vodka fraise*

p. 299

7 *Nuage de lait pour cappuccino* — p. 294

8 *Chocolat chaud* — p. 294

9 *Punch à la pomme* — p. 296

10 *Crème aux œufs à la liqueur* — p. 297

11 *Crème de Whisky* — p. 298

12 *Vodka fraise* — p. 299

13 *Margarita* — p. 300

14 *Granité champagne limonade* — p. 302

15 *Caipirinha* — p. 303

16 *Piña Colada* — p. 304

17 *Soupe angevine* — p. 305

18 *Sangria* — p. 306

1 Limonade

Ingrédients

2–3 citrons nettoyés, coupés en quartiers et pelés
1000 g d'eau froide
100 g de sucre
8 glaçons

Temps total : 5 mn Temps de préparation : 5 mn	6 verres	facile	par verre : protéines 0 g; glucides 18 g; lipides 0 g Kj 317; kcal 76

Préparation

1. Placer tous les ingrédients sauf les glaçons dans le bol, maintenir le gobelet et mixer **2 sec/↺/Turbo**.
2. Insérer le panier de cuisson, le maintenir avec la spatule, filtrer la limonade en versant dans une carafe, puis ajouter les glaçons avant de servir aussitôt.

Variantes
- Remplacez les citrons par 2 oranges ou du pamplemousse.
- Vous pouvez sucrer plus ou moins suivant vos goûts.

2 Boisson au persil

Ingrédients

500 g d'eau
8–10 brins de persil équeutés
1 citron pelé à vif et épépiné
70 g de sucre
100 g de glaçons

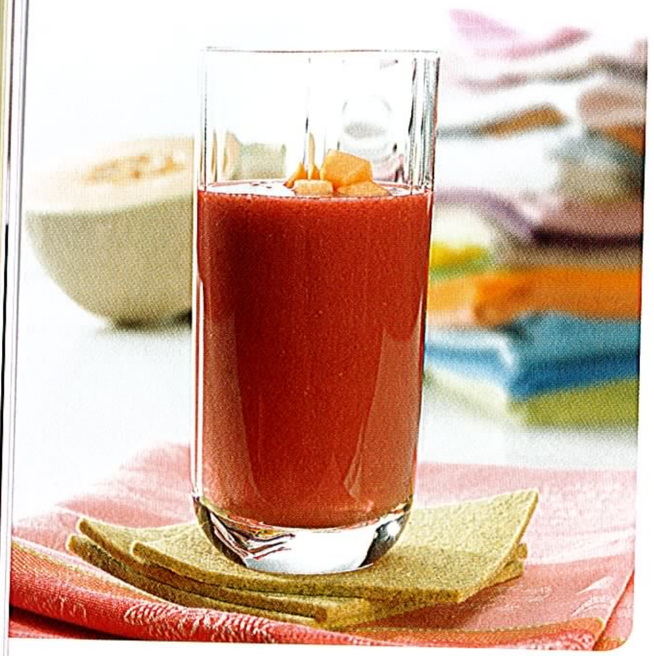
Temps total : 5 mn Temps de préparation : 5 mn	6 verres	facile	par verre : protéines 0 g; glucides 19 g; lipides 0 g Kj 342; kcal 82

Préparation

1. Placer un récipient sur le couvercle du bol et y peser l'eau. Réserver.
2. Introduire le persil, le citron, le sucre, les glaçons dans le bol, tenir le gobelet doseur avec la main pour éviter les vibrations, mélanger **2 mn/vitesse 10**. En même temps, verser l'eau doucement sur le couvercle. Servir immédiatement dans 4 petits verres.

3 Smoothie

Pour chaque smoothie Temps total : 6 mn Temps de préparation : 5 mn	4 verres/ smoothie	facile	par verre : protéines 1 g; glucides 24 g; lipides 0 g Kj 480; kcal 115



Ingrédients

Smoothie melon-framboises
300 g de chair de melon coupée en dés
200 g de framboises surgelées
1 banane coupée en morceaux
200 g de jus de pomme (ou du jus de raisin)
20 g de sirop de fruits (ou 20 g de miel)

Smoothie mangue-banane
1 mangue pelée et dénoyautée, coupée en morceaux
1 banane coupée en morceaux
500 g de jus d'orange
80 g de glaçons

Préparation

1. Placer tous les ingrédients pour l'un ou l'autre des smoothies dans le bol, mixer **5 sec/vitesse 5** puis mixer de nouveau **1 mn/vitesse 10**. Verser dans les verres et servir aussitôt.

Variante
Vos ingrédients préférés pour un smoothie! Choisissez parmi les fruits de saison, jus de fruits ou eau minérale que vous préférez. Vous pouvez également sucrer davantage (e.g. sucre, miel, sirop ou banane mûre), lait, yaourt ou lait de soja. Réalisez un smoothie bien frais en utilisant des fruits surgelés ou des glaçons.

3 Smoothie

Pour chaque smoothie Temps total : 6 mn Temps de préparation : 5 mn	4 verres/ smoothie	facile	par verre : protéines 1 g; glucides 24 g; lipides 0 g Kj 480; kcal 115

Ingrédients

Smoothie melon-framboises
300 g de chair de melon coupée en dés
200 g de framboises surgelées
1 banane coupée en morceaux
200 g de jus de pomme (ou du jus de raisin)
20 g de sirop de fruits (ou 20 g de miel)

Smoothie mangue-banane
1 mangue pelée et dénoyautée, coupée en morceaux
1 banane coupée en morceaux
500 g de jus d'orange
80 g de glaçons

Préparation

1. Placer tous les ingrédients pour l'un ou l'autre des smoothies dans le bol, mixer **5 sec/vitesse 5** puis mixer de nouveau **1 mn/vitesse 10**. Verser dans les verres et servir aussitôt.

Variante
Vos ingrédients préférés pour un smoothie! Choisissez parmi les fruits de saison, jus de fruits ou eau minérale que vous préférez. Vous pouvez également sucrer davantage (e.g. sucre, miel, sirop ou banane mûre), lait, yaourt ou lait de soja. Réalisez un smoothie bien frais en utilisant des fruits surgelés ou des glaçons.

4 Boisson vitaminée

Temps total : 6 mn Temps de préparation : 5 mn	4 verres	facile	par verre : protéines 2 g; glucides 33 g; lipides 1 g Kj 711; kcal 170

Ingrédients

1–2 carottes coupées en morceaux
1 pomme coupée en quartiers
1 orange pelée à vif épépinée
1 banane coupée en morceaux
30 g de flocons d'avoine
750 g de jus d'orange

Préparation

1. Placer les carottes et les fruits en morceaux dans le bol, hacher **30 sec/vitesse 9**.
2. Ajouter les flocons d'avoine et le jus d'orange, réduire en purée **1 mn/vitesse 10**. Verser dans les verres et servir aussitôt.

Conseil
A déguster après une séance de sport ou si vous avez besoin d'un remontant!

5 *Boisson au lait de soja*

Ingrédients

100 g de germes de soja déshydratés
2300 g d'eau
45 g de flocons d'avoine
50 g de sucre

Temps total : 4 h 40 mn *Temps de préparation : 4 mn*	*8 verres*	*moyen*	*par verre : protéines 5 g; glucides 13 g; lipides 3 g* *Kj 404; kcal 97*

Préparation

1. Placer les graines de soja préalablement nettoyées et 500 g d'eau dans le bol et laisser tremper pendant 4 heures minimum. Égoutter les germes de soja.
2. Verser 900 g d'eau dans le bol et amener à ébullition **6 mn/100°/vitesse 1**.
3. Ajouter le soja égoutté et faire cuire **20 mn/100°/vitesse 1**, remplacer le gobelet doseur par le panier de cuisson sur le couvercle.
4. Puis ajouter les flocons d'avoine, insérer le gobelet doseur et mélanger **30 sec/vitesse 6**, puis **2 mn 30 sec/vitesse 10**.
5. Verser 900 g d'eau et le sucre, faire cuire **7 mn/100°/vitesse 1**, et mixer **5 sec/vitesse 3**. Servir aussi bien chaud que froid.

Conseil
- Le lait de soja se converse au réfrigérateur environ une semaine (5–7 jours).
- Si vous avez de l'eau bouillante prête, passez directement de l'étape 1 à 3; ne faites pas cuire le mélange à l'étape 5.

6 *Lassi*

Ingrédients

500 g de yaourt nature
350 g d'eau froide
½ c. à café de cardamome en poudre
40 g de sucre (ou du miel)
20 g de jus de citron

Temps total : 4 mn *Temps de préparation : 3 mn*	*4 verres*	*facile*	*par verre : protéines 4 g; glucides 14 g; lipides 5 g* *Kj 502; kcal 120*

Préparation

1. Verser tous les ingrédients dans le bol et mixer **30 sec/vitesse 10**. Verser cette boisson rafraichissante dans les verres et servir aussitôt.

Conseil
Si vous le désirez ajoutez des glaçons ou de la glace pilée. Pour réaliser de la glace pilée, verser 200 g de glaçons dans le bol et mixer **4 sec/vitesse 5**.

Boisson au lait de soja

Temps total : 4 h 40 mn Temps de préparation : 4 mn	8 verres	moyen	par verre : protéines 5 g; glucides 13 g; lipides 3 g Kj 404; kcal 97

Préparation

1. Placer les graines de soja préalablement nettoyées et 500 g d'eau dans le bol et laisser tremper pendant 4 heures minimum. Égoutter les germes de soja.
2. Verser 900 g d'eau dans le bol et amener à ébullition **6 mn/100°/vitesse 1**.
3. Ajouter le soja égoutté et faire cuire **20 mn/100°/vitesse 1**, remplacer le gobelet doseur par le panier de cuisson sur le couvercle.
4. Puis ajouter les flocons d'avoine, insérer le gobelet doseur et mélanger **30 sec/vitesse 6**, puis **2 mn 30 sec/vitesse 10**.
5. Verser 900 g d'eau et le sucre, faire cuire **7 mn/100°/vitesse 1**, et mixer **5 sec/vitesse 3**. Servir aussi bien chaud que froid.

Lassi

Temps total : 4 mn Temps de préparation : 3 mn	4 verres	facile	par verre : protéines 4 g; glucides 14 g; lipides 5 g Kj 502; kcal 120

Préparation

1. Verser tous les ingrédients dans le bol et mixer **30 sec/vitesse 10**. Verser cette boisson rafraichissante dans les verres et servir aussitôt.

Variantes

- Le lassi est traditionnellement salé! Pour ce faire remplacez le sucre par 2 c.à soupe de sel.
- Pour préparer un lassi aux fruits, ajoutez 100 g de mangue, de banane ou des fruits rouges et 1 c. à soupe d'eau de rose.
- Essayez avec 50 g de concombre épluché et épépiné et 20 g de feuilles de menthe.
- Chaque restaurant indien a sa propre préparation d'épices. vous pouvez utiliser du cumin ou de la coriandre en grains à la place de la cardamome, ou un mélange d'épices de votre choix.

7 Nuage de lait pour cappuccino

Ingrédients

200–400 g de lait écrémé (max. 1,5% m.g.) et glacé

Temps total : 8 mn
Temps de préparation : 4 mn

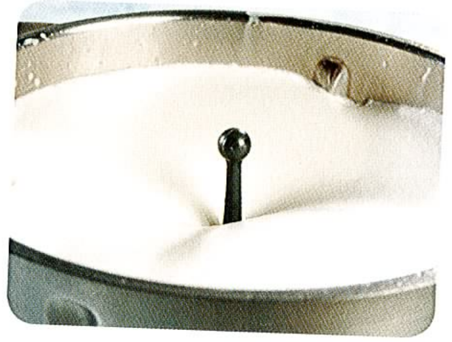
2 portions

facile

par portion : protéines 5 g; glucides 7 g; lipides 2 g
Kj 305; kcal 72

Préparation

1. **Insérer le fouet.** Verser le lait dans le bol et fouetter **2–3 mn/vitesse 4**.
2. Puis chauffer **3–5 mn/80°/vitesse 2–3**. Verser le lait fouetté dans des verr ou sur du café fort et chaud.



Conseil
- Pour de la mousse de lait glacée : (0° environ) verser la quantité de lait nécessaire dans le congélateur pendant quelques minutes. Ou verser le lait et 2 glaçons dans le bol et mixer **5 sec/vitesse 9** avant l'étape 1 **(sans le fouet)**.
- La mousse de lait peut-être dégustée sans être chauffée au préalable comme une crème fouettée légère avec de la crème glacée, du coulis de fruits ou de la salade de fruits.

8 Chocolat chaud

Ingrédients

500 g de lait
100–150 g de chocolat coupé en morceaux

Temps total : 7 mn
Temps de préparation : 1 mn

4 portions

facile

par portion : protéines 7 g; glucides 23 g; lipides 14 g
Kj 1038; kcal 248

Conseil
Délicieux l'après-midi avec une pâtisserie ou des cookies. Excellent avec de la crème fouettée ou de la mousse de lait.

Préparation

1. Verser le lait et le chocolat dans le bol, faire chauffer **6 mn/80°/vitesse 2**. Verser dans des verres ou des tasses et servir immédiatement.

9 *Punch à la pomme*

Temps total	Portions	Difficulté	Valeurs nutritionnelles
Temps total : 26 mn *Temps de préparation : 4 mn*	*6 verres*	*facile*	*par verre : protéines 0 g; glucides 16 g; lipides 0 g* *Kj 293; kcal 70*

Ingrédients

500 g de jus de pomme
500 g d'eau
¼ bâton de cannelle (3 cm)
1 anis étoilé
50 g de miel
1 c. à soupe de tisane de tilleul (ou du thé parfumé à la rose)
40 g de jus de citron
1 orange pelée à vif (débarrassée des peaux blanches) coupée en morceaux

Préparation

1. Placer tous les ingrédients dans le bol, programmer **7 mn/100°/vitesse 1**. Laisser infuser 15 minutes.
2. Insérer le panier de cuisson, le maintenir avec la spatule et faire couler le punch dans des verres ou des tasses. Servir immédiatement.

Punch à la pomme

Temps total : 26 mn Temps de préparation : 4 mn	6 verres	facile	par verre : protéines 0 g; glucides 16 g; lipides 0 g Kj 293; kcal 70

Ingrédients

500 g de jus de pomme
500 g d'eau
¼ bâton de cannelle (3 cm)
1 anis étoilé
50 g de miel
1 c. à soupe de tisane de tilleul (ou du thé parfumé à la rose)
40 g de jus de citron
1 orange pelée à vif (débarrassée des peaux blanches) coupée en morceaux

Préparation

1. Placer tous les ingrédients dans le bol, programmer **7 mn/100°/vitesse 1**. Laisser infuser 15 minutes.
2. Insérer le panier de cuisson, le maintenir avec la spatule et faire couler le punch dans des verres ou des tasses. Servir immédiatement.

10 Crème aux œufs à la liqueur

Temps total : 12 mn Temps de préparation : 4 mn	3 bouteilles	facile	par bouteille : protéines 10 g; glucides 70 g; lipides 43 g Kj 3690; kcal 882

Ingrédients

8 jaunes œufs
200 g de sucre
250 g de crème
250 g de Doppelkorn (eau-de-vie à 38 % Vol)
1 c. à café de sucre vanillé fait maison

Préparation

1. Placer tous les ingrédients dans le bol et programmer **8 mn/70°/vitesse 4**. Verser la préparation dans 3 bouteilles (300 ml chacune) et les placer au réfrigérateur.

Conseil
- A la place du Doppelkorn, utilisez un Brandy léger à 38% du Vol.. Si vous la préparez avec du brandy ou du Schnapps, vous devrez consommer cette boisson plus rapidement. Vous pouvez utiliser des jaunes d'œufs conditionnés sous vide.
- A boire dans de petites tasses à chocolat. Cette crème sera délicieuse en accompagnement de crèmes glacées.
- Facile et rapide à préparer pour une fête improvisée.

3 bouteilles de 300 ml

11 *Crème de Whisky*

Temps total : 12 mn
Temps de préparation : 5 mn

¾ litre

facile

par bouteille : protéines 18 g; glucides 210 g; lipides 143 g Kj 11991; kcal 2866

Ingrédients

400 g de crème
250 g de whisky
20 g de chocolat au lait
20 g de chocolat noir amer
180 g de sucre
1 œuf

Préparation

1. Poser un bocal sur le couvercle du bol, y peser 200 g de crème et réserver. Poser un second bocal et y peser le whisky, réserver.
2. Placer le chocolat, le sucre, l'œuf et 200 g de crème dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 10** et programmer **5 mn/90°/vitesse 2**.
3. Insérer le gobelet doseur et programmer **4 mn/90°/ vitesse 3**, verser doucement la crème et le whisky sur le couvercle.
4. Verser la liqueur dans une bouteille rincée à l'eau chaude. Laisser refroidir avant de le placer au réfrigérateur.

Conseil
A ne pas sortir uniquement pour les invités!

1 bouteille (1 l)

1 Crème de Whisky

Temps total : 12 mn Temps de préparation : 5 mn	¾ litre	facile	par bouteille : protéines 18 g; glucides 210 g; lipides 143 g Kj 11991; kcal 2866

Ingrédients

400 g de crème
250 g de whisky
20 g de chocolat au lait
20 g de chocolat noir amer
180 g de sucre
1 œuf

Préparation

1. Poser un bocal sur le couvercle du bol, y peser 200 g de crème et réserver. Poser un second bocal et y peser le whisky, réserver.
2. Placer le chocolat, le sucre, l'œuf et 200 g de crème dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 10** et programmer **5 mn/90°/vitesse 2**.
3. Insérer le gobelet doseur et programmer **4 mn/90°/ vitesse 3**, verser doucement la crème et le whisky sur le couvercle.
4. Verser la liqueur dans une bouteille rincée à l'eau chaude. Laisser refroidir avant de le placer au réfrigérateur.

Conseil
... uniquement pour ...

12 Vodka fraise

Temps total : 7 mn Temps de préparation : 5 mn	2 bouteilles	facile	par bouteille : protéines 2 g; glucides 68 g; lipides 1 g Kj 2910; kcal 695

Ingrédients

100 g de sucre
600 g de fraises surgelées
100 g de jus de citron
100 g d'eau froide
330 g de vodka

Préparation

1. Verser le sucre dans le bol, réduire en poudre **10 sec/vitesse 10**.
2. Ajouter les fraises surgelées et mixer **30 sec/vitesse 10**.
3. Ajouter le jus de citron, l'eau et la vodka et mixer **30 sec/vitesse 6**. Verser dans 2 bouteilles (0,7 l) et les conserver au réfrigérateur.

Conseil
Cocktail à partager lors de vos soirées entre amis!

Bouteilles de 0,7 l

Variantes
- Remplacez le jus de citron jaune par du citron vert ou les deux mélangés.
- Essayez avec d'autres fruits surgelés.

13 *Margarita*

Ingrédients

150 g de Tequila
60 g de Cointreau
3 citrons pelés à vif et épépinés
150 g de sucre
500 g de glaçons

Temps total : 12 mn Temps de préparation : 10 mn	6 verres	facile	par verre : protéines 0 g; glucides 31 g; lipides 0 g Kj 877; kcal 210

Préparation

1. Verser la Tequila, le Cointreau, le citron et le sucre dans le bol et hacher **15 sec/vitesse 6**.
2. Ajouter les glaçons et mixer pendant **1 mn/vitesse 10**.
   Verser dans les verres à Margarita et servir avec une paille.

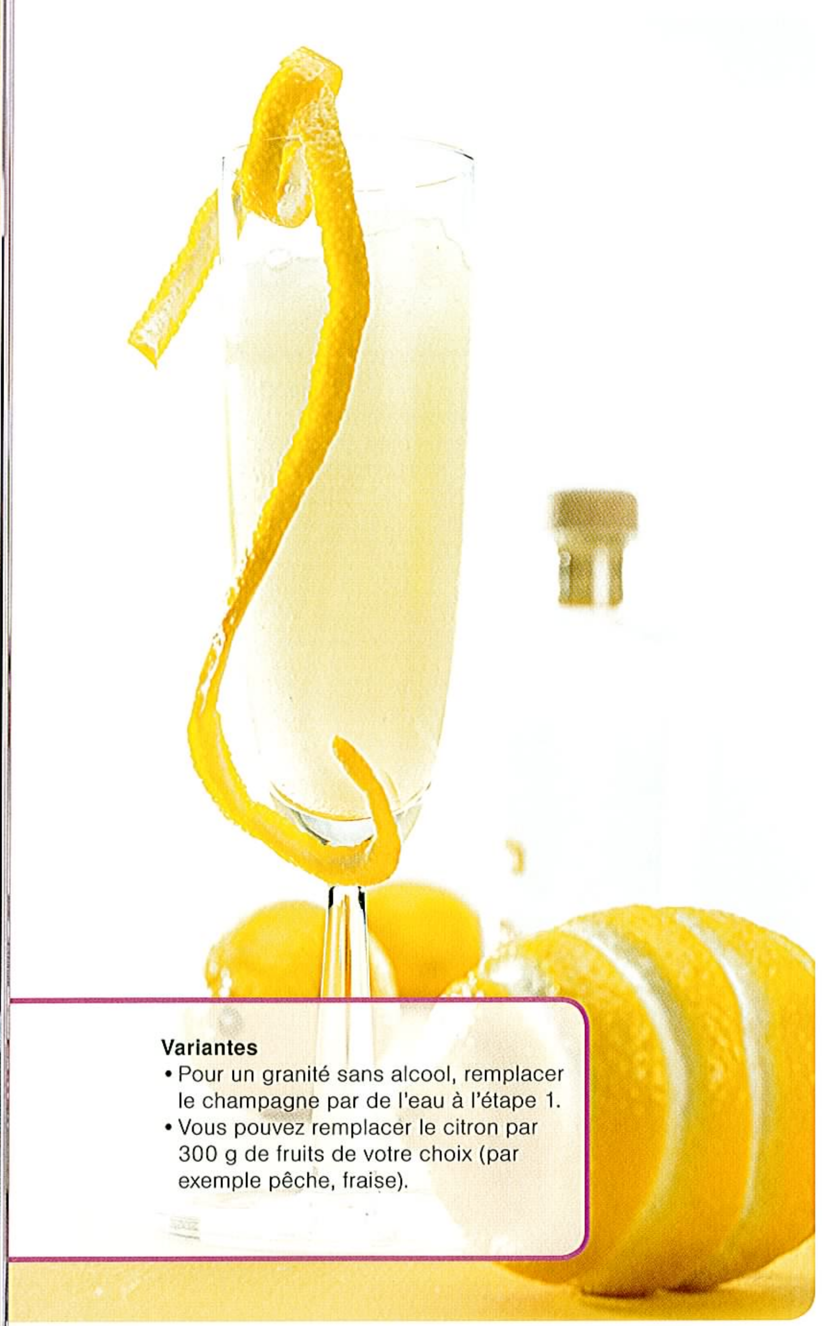
Conseil
Pour une jolie présentation humidifiez les bords des verres avec du jus de citron et trempez-les dans du sel fin.

Pailles

Variante
Pour réaliser une Margarita fraise ou à un autre fruit, ajouter 300 g de fruits et 1 citron au lieu de 3 citrons à l'étape 1.

14 *Granité champagne limonade*

Temps total : 3 mn Temps de préparation : 2 mn	8 verres	facile	par verre : protéines 0 g ; glucides 29 g ; lipides 0 g Kj 671 ; kcal 160



Variantes
- Pour un granité sans alcool, remplacer le champagne par de l'eau à l'étape 1.
- Vous pouvez remplacer le citron par 300 g de fruits de votre choix (par exemple pêche, fraise).

Ingrédients

4 citrons biologiques avec les zestes et coupés en quartiers
500 g de Champagne
800 g de glaçons
200 g de sucre

Préparation

1. Placer les citrons et le champagne dans le bol, maintenir le gobelet doseur avec la main et faire **6 à 8 impulsions/ Turbo**. Insérer le panier de cuisson, le maintenir avec la spatule, égoutter le liquide dans un récipient et réserver. Enlever le panier de cuisson, vider le bol et rincer à l'eau.
2. Mettre les glaçons, le sucre et le jus obtenu dans le bol, mélanger **30 sec/vitesse 5**. Verser dans des verres et servir immédiatement avec une paille.

Conseil
Décorer avec une rondelle de citron.

4 Granité champagne limonade

Temps total : 3 mn Temps de préparation : 2 mn	8 verres	facile	par verre : protéines 0 g; glucides 29 g; lipides 0 g Kj 671; kcal 160

Ingrédients

4 citrons biologiques avec les zestes et coupés en quartiers
500 g de Champagne
800 g de glaçons
200 g de sucre

Préparation

1. Placer les citrons et le champagne dans le bol, maintenir le gobelet doseur avec la main et faire **6 à 8 impulsions/ Turbo**. Insérer le panier de cuisson, le maintenir avec la spatule, égoutter le liquide dans un récipient et réserver. Enlever le panier de cuisson, vider le bol et rincer à l'eau.
2. Mettre les glaçons, le sucre et le jus obtenu dans le bol, mélanger **30 sec/vitesse 5**. Verser dans des verres et servir immédiatement avec une paille.

Conseil
Décorer avec une rondelle de citron.

15 Caipirinha

Temps total : 4 mn Temps de préparation : 3 mn	4 verres	facile	par verre : protéines 0 g; glucides 26 g; lipides 1 g Kj 868; kcal 208

Ingrédients

100 g de sucre
150 g de Cachaça
800 g de glaçons
3 citrons verts coupés en quartiers

Préparation

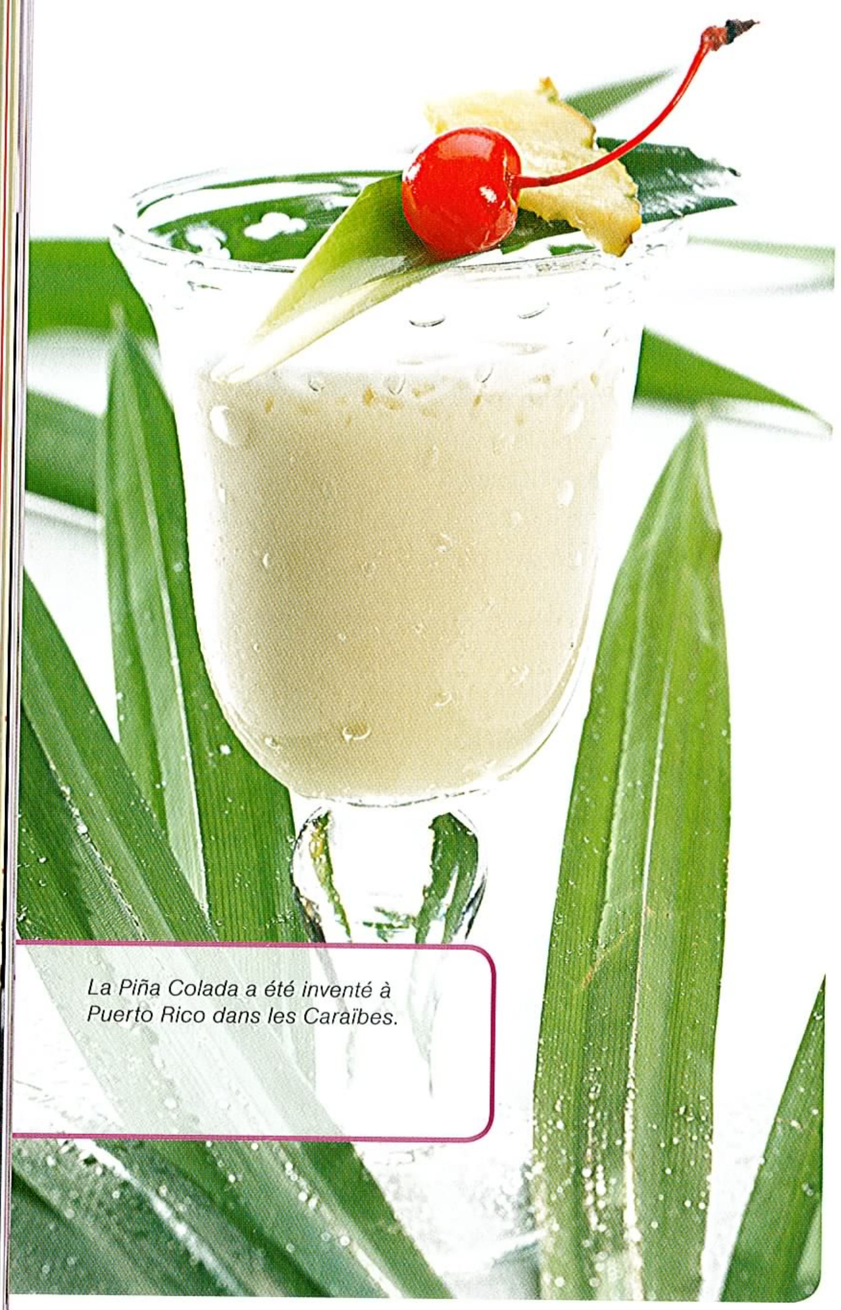
1. Verser le sucre dans le bol et réduire en poudre fine pendant **15 sec/vitesse 9**.
2. Ajouter le Cachaça ou le rhum et les glaçons et mixer **quelques sec/vitesse 5**.
3. Ajouter le citron vert et donner 3 à 4 impulsions de **turbo**. **Servir aussitôt avec des pailles.**

Variantes
- En ingrédients de substitution, vous pouvez utiliser du sucre roux ou muscovado et remplacer le Cachaça par du rhum.
- Au Portugal, le caïpirosca est très apprécié et réalisé avec de la Vodka au lieu de la cachaça.

Des pailles

16 Piña Colada

Temps total : 7 mn Temps de préparation : 6 mn	6 verres	facile	par verre : protéines 2 g; glucides 15 g; lipides 19 g Kj 1418; kcal 341



La Piña Colada a été inventé à Puerto Rico dans les Caraïbes.

Ingrédients

240 g de rhum blanc
200 g de jus d'ananas
300 g d'ananas frais
80 g de crème
120 g de crème de coco
250 g de glaçons
4 cerises à cocktail

Préparation

1. Verser le rhum blanc, le jus d'ananas, 200 g d'ananas en morceaux et la crème de coco dans le bol, mélanger **10 sec/vitesse 8**.
2. Ajouter les glaçons et mixer **4 sec/vitesse 5**. Verser dans des verres à cocktail et avec des morceaux d'ananas et une cerise à cocktail. Servir avec une paille.

Des pailles

16 Piña Colada

Temps total : 7 mn
Temps de préparation : 6 mn

6 verres

facile

par verre : [illegible]ines 2 g
glucides 1[illegible] [illegible]pides 1[illegible]
Kj 141[illegible] [illegible]l 341

Ingrédients

240 g de rhum blanc
200 g de jus d'ananas
300 g d'ananas frais
80 g de crème
120 g de crème de coco
250 g de glaçons
4 cerises à cocktail

Préparation

1. Verser le rhum blanc, le jus d'ananas, 2[illegible] [illegible]anas en morceaux et la crème de coco dans [illegible] bo[illegible] [illegible]élanger **10 sec/vitesse 8.**
2. Ajouter les glaçons et mixer **4 sec/vi[illegible]se 5.** [illegible]er dans des verres à cocktail et avec d[illegible] morce[illegible] d'ananas et une cerise à cocktail. S[illegible]vir avec [illegible]e paille.

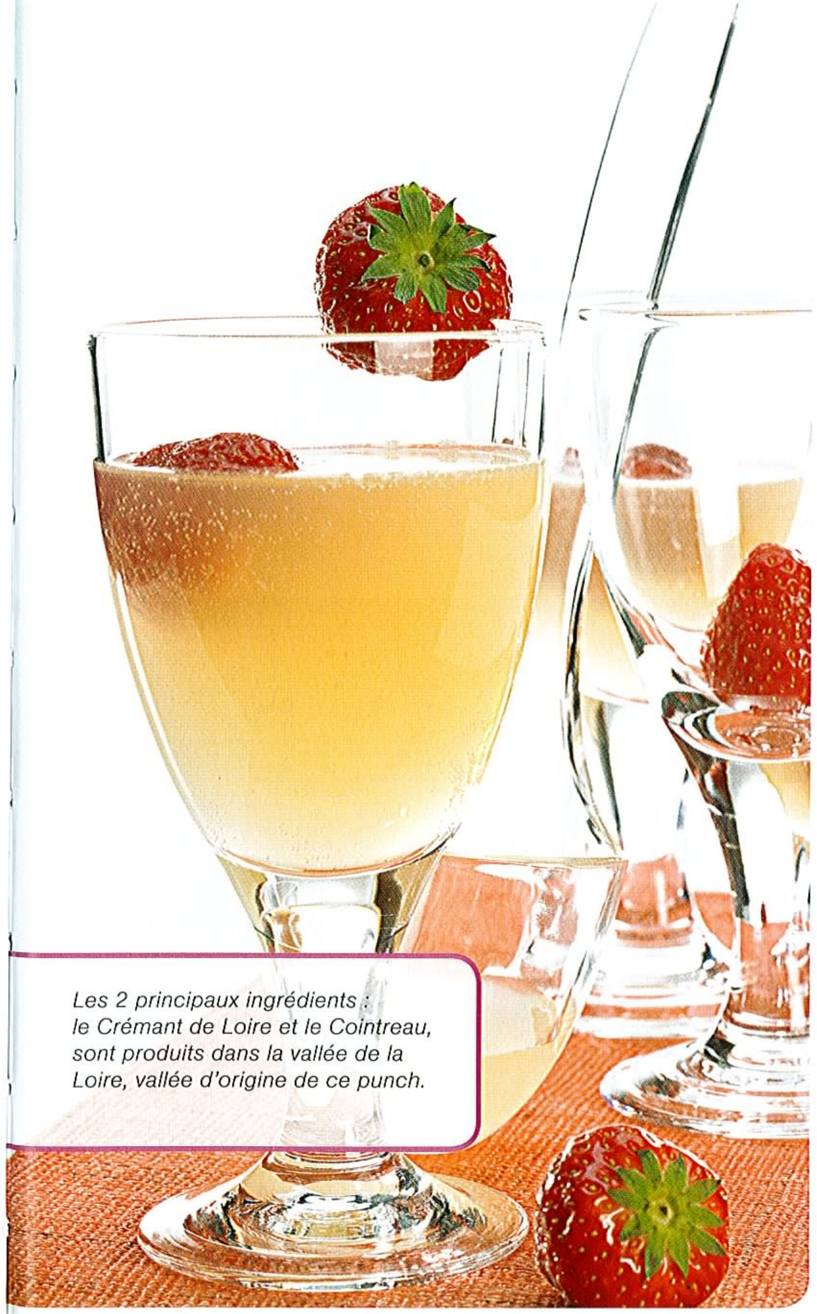
17 Soupe angevine

Temps total : 10 mn
Temps de préparation : 8 mn

8 verres

facile

par verre : protéines 0 g; glucides 23 g; lipides 0 g
Kj 819; kcal 196



Les 2 principaux ingrédients : le Crémant de Loire et le Cointreau, sont produits dans la vallée de la Loire, vallée d'origine de ce punch.

Ingrédients

3 citrons pressés
120 g de sucre de canne
120 g de Cointreau
150 g de glaçons
1 bouteille de vin mousseux blanc et fruité (par ex. Crémant de Loire) très frais

Préparation

1. Verser le jus de citron, le sucre de canne, le Cointreau et les glaçons dans le bol, mélanger **10 sec/vitesse 8.**
2. Ajouter le mousseux et mélanger **10 sec/vitesse 3.** Verser le punch froid dans un saladier et remplir les verres avec une louche.

Conseil
Ajouter des framboises fraîches dans le saladier.

18 Sangria

Temps total : 12 mn
Temps de préparation : 8 mn

6 verres

facile

par verre : protéines 1 g; glucides 40 g; lipides 0 g
Kj 1089; kcal 260

Ingrédients

3 pêches coupées en deux et dénoyautées
1 orange
1 citron
150 g de sucre
600 g de vin rouge
330 g d'eau gazeuse (ou de limonade)
150 g de glaçons
40 g de vermouth
40 g d'eau-de-vie
40 g de gin
½ c. à café de cannelle en poudre

Préparation

1. Introduire les pêches dans le bol et les hacher **3 sec/vitesse 4**. Réserver dans un grand saladier.
2. Retirer les zestes des agrumes à l'aide d'un économe en faisant de longs rubans (pour la présentation). Peler les agrumes à vif et placer la pulpe dans le bol.
3. Ajouter le sucre et mixer **1 mn/vitesse 10**.
4. Ajouter le reste des ingrédients et mixer **1 mn/vitesse 2**. Verser dans le saladier contenant les pêches, ajouter les zestes et servir aussitôt.

Conseil
Tous les liquides doivent être très frais. Si vous préparez la sangria à l'avance, conservez-la au réfrigérateur et n'ajoutez les glaçons qu'au moment de servir.

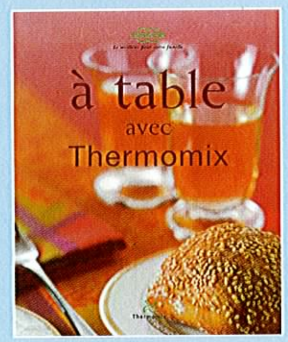
Un saladier de 2 l, 1 économe

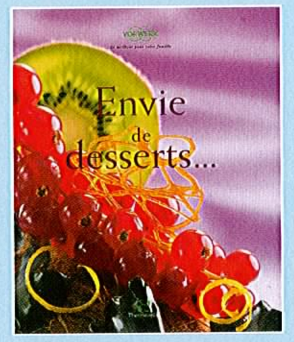
Index alphabétique

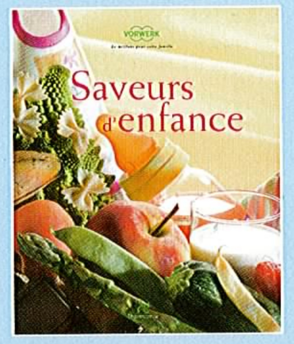
A Aïoli 184
Asperges et pommes de terre 172
B Baguette express 242
Baguette tradition 242
Biscuits 276
Biscuits aux épices et au miel 274
Biscuits sablés 276
Boisson au lait de soja 292
Boisson au persil 288
Boisson vitaminée 291
Boisson, lait de soja 292
Bonbons aux amandes 280
Borscht 90
Boulettes 164
Boulettes au bacon 164
Boulettes de viande et pommes de terre vapeur à la sauce aux câpres 100
Boulettes de viande, sauce aux câpres, pommes de terre vapeur 100
Boulettes vapeur 164
Burritos 109
C Cabillaud, beurre d'agrumes 130
Caipirinha 303
Calzone 128
Cantucci 278
Cèpes, tagliatelles 156
Cheese-cake polonais 260
Chocolat chaud 294
Chou blanc en salade 56
Chou farci à la sauce tomate 102
Chutney de mangue 200
Compote de pommes 150
«Conchas» 270
Confiture 202, 204, 206
Confiture d'abricots 204
Confiture de framboises 202
Confiture de prunes (Taiwan) 206
Confiture kiwi-banane 204
Cookies 282
Cookies aux flocons d'avoine et raisins secs 282
Cookies aux pépites de chocolat 282
Couscous d'agneau et légumes 124
Crème au chocolat 212
Crème au citron 208
Crème aux œufs à la liqueur 297
Crème catalane 216
Crème de Whisky 298
Crème glacée à la fraise 224
Crème glacée à la vanille 228
Crème glacée au chocolat et crème glacée à la vanille 228
Crème, catalane 216
Crèpes croustillantes aux crevettes 62
Crudités 54
Crumble 222
Crumble aux pommes 222
Curry rouge Thaï au poulet 116
Curry, Thaï, poulet 116
F Feuilletés végétariens, petits 66
Filet mignon aux pruneaux 98
Flans pâtissiers, Portugal 272
Fond de légumes 56
Fondant au chocolat 256
Forêt Noire 262
Fruits de mer au lait de coco 142
G Galettes de pommes de terre et compote de pommes 150
Galettes végétales 150
Gâteau de Santiago 254
Gâteau marbré 258
Gazpacho andalou 70
Glace à la mangue 224
Glace aux fruits 226
Goulash à la hongroise 122
Granité champagne limonade 302
Guacamole 50
H «Harira» 88
Hoummos 196
J «Japchae» 120
K Ketchup 186
L Lasagnes au four 106
Lassi 292
Lassi aux fruits 292
Lassi indien 292
Légumes au curry indien 144
Légumes vapeur et riz sauce aigre-douce 148
Légumes vapeur 172
Limonade 288
M Margarita 300
Mayonnaise 185
Mayonnaise aux herbes sans oeuf 185
Merlu à la galicienne 132
Mijoté au thon et pommes de terre 136
Mijoté de poisson 134
Minestrone 74
Mojo rouge et épicé 190
Mojo vert 190
Mojo, vert, rouge et épicé 190
Mousse au chocolat 214
N Nuage de lait pour cappuccino 294

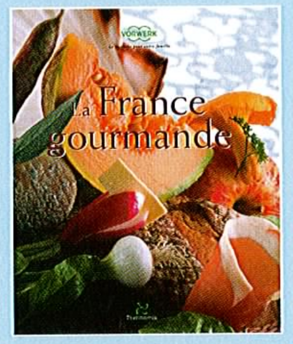
O *Omelette espagnole aux pommes de terre 152*
Œufs durs 72
P *Pain à la féta et aux olives 240*
Pain à l'épeautre et sarrasin 236
Pain au lait 250
Pain au piment 244
Pain aux carottes 236
Pain aux noix 236
Pain aux pommes et aux noix 252
Pain italien aux oignons 246
Pain, épeautre, sarrasin 236
Palourdes à la sauce blanche 60
Palourdes, sauce blanche 60
Pâte à tartiner noisette-chocolat 206
Pâte sablée 276
Pâtes fraîches aux oeufs 162
Pâtes rouges sans œufs 162
Pâtes vertes 162
Pavé de cabillaud au beurre d'agrumes 130
Pavlova (Australie) 220
Pesto à la génoise 180
Petits feuilletés végétariens 66
Petits flans pâtissiers portugais 272
Piña Colada 304
«Pirogi» 158
Pizza Capricciosa 154
Pizza Margherita et pizza Capricciosa 154
Pommes de terre épicées 58
Poulet mijoté aux poivrons rouges 114
Poulet sauce «San Fernando» 112
Pretzels 248
Profiteroles 268
Punch à la pomme 296
Purée de légumes, pommes de terre 168
Purée de pommes de terre 166
Purée de pommes de terre et de légumes 168
Purées 168
Q *Quiche Lorraine 126*
R *Ratatouille Thermomix 170*
Risotto au safran 146
Risotto au calamar 138
Risotto de champignons 146
Risotto pomme-saucisse 146
Riz à la tomate 166
Riz au lait 218
S *Sabayon 212*
Saint-Jacques à la crème sur lit de poireaux 140
Salade 54, 56, 182
Salade marocaine d'aubergines 68
Salade d'aubergines marocaine 68
Sangria 306
Sauce à la vanille 208
Sauce aux cacahouètes 194
Sauce aux fruits rouges 218
Sauce béchamel 178
Sauce crémée aux herbes 188
Sauce hollandaise 178
Sauce maltaise 178
Sauce tomate 180
Sauces pour salades 182
Sel aux herbes 54
Smoothie 290
Sorbet au citron 226
Soufflé rapide au fromage Thermomix 64
Soupe à l'oignon 78
Soupe angevine 305
Soupe aux légumes d'hiver 86
Soupe chinoise au bœuf 118
Soupe de pois 84
Spaghetti carbonara 104
Strudel à la pomme 265
Sucre vanillé 280
T *Tagliatelles aux cèpes 156*
Tapas 58, 60, 62
Tapenade 192
Tartare de saumon frais 52
«Tartinade» aux poivrons 198
Toast (Taiwan) 238
Tzatziki 188
V *Velouté à la betterave, glacé 72*
Velouté au Riesling 76
Velouté de lentilles 84
Velouté de pommes de terre 80
Velouté de potiron et fruits de mer 82
Velouté glacé à la betterave 72
Vodka fraise 299
Y *Yaourt 230*
Yaourt à la noix de coco 230
Yaourt aux fruits 230
Yaourt nature et yaourt à la noix de coco 230

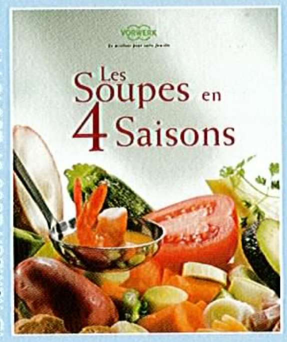
Pour compléter votre bibliothèque, contactez votre conseillère ou le service clients au 02 51 85 47 47 ou connectez-vous sur notre site **www.thermomix.fr**

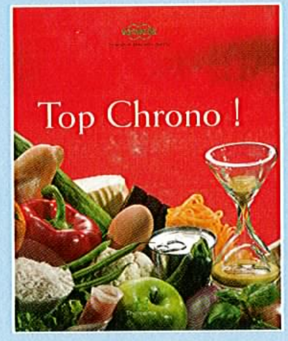


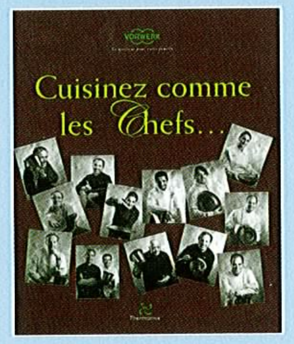


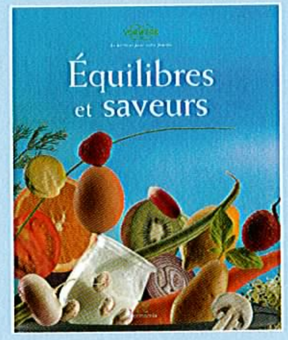












ID number: 2009 07 23040 FR